



**JE N'ARRIVE MÊME PAS À RÉFLÉCHIR....  
QUAND LE STRESS T'ENVAHIT,  
N'OUBLIE PAS DE RESPIRER.**

**Inspire par le nez en gonflant le ventre et expire lentement  
par la bouche en rentrant le ventre, 3 fois.**

**SOULAGE LA FATIGUE**

**OXYGÈNE LE CERVEAU**

**FAVORISE LA DÉTENTE**

**Pour être plus efficace, fais cet exercice régulièrement.**

**PRENDS SOIN DE TOI ! ÇA VA BIEN ALLER !**



**CÉGEP  
TROIS-  
RIVIÈRES**

**SERVICES  
PSYCHOSOCIAUX**