



**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**