



Ce n'est pas drôle, je ne ris plus!

Quand le stress t'envahit...

Relève le défi et crée une opportunité!

Contacte un.e ami.e qui sait si bien te faire rire;

Écoute un film, une vidéo, un podcast humoristique;

*Suggère un sujet de conversation qui génère des
histoires drôles;*

Laisse aller ton imagination.

Permet de mieux respirer.

Remet ton corps et ta vie en mouvement.

Procure des sensations de repos.

Prends soin de toi. Ça va bien aller!



**CÉGEP
TROIS-
RIVIÈRES**

**SERVICES
PSYCHOSOCIAUX**