



Endroit calme

À quel endroit te sens-tu le plus reposé?

Imagine que tu es là.

Que vois-tu?

Qu'entends-tu?

Y a-t-il des odeurs, des goûts ou des textures?

Rappelle-toi

- Tu peux toujours imaginer ton endroit calme pour te sentir plus en paix pendant des moments stressants.
- Prends ton temps pour bien développer les détails de ton endroit calme pour qu'il semble le plus réaliste possible.
- Utilise ton imagination pour visiter ton endroit calme – observe attentivement chaque détail.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les
conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser
la santé mentale des élèves
www.smho-smsso.ca