

Plan pour un autre genre de retour à l'école

Stratégies pour prendre soin de ton corps, de ton esprit... et des autres

RIS



BOUGE



MANGE
SAINEMENT



RESTE EN
CONTACT



EXPLORE
QUI TU ES



DÉBRANCHE-TOI



FAIS DU
BÉNÉVOLAT



JOUE DEHORS



JOUE DEDANS



JARDINE



CUISINE



CRÉE



ÉCRIS



CHANTE



DANSE



ÉCOUTE



REPOSE-TOI



PRATIQUE LA
GENTILLESSE



ÉCOUTE TES
SENTIMENTS



★ DEMANDE
DE L'AIDE



★ RESSOURCES NATIONALES

Association canadienne pour la santé mentale
<https://cmha.ca/fr>

Commission de la santé mentale du Canada
<https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/enfants-et-jeunes>

Jeunesse, J'écoute
<https://jeunessejecoute.ca/>

Soins de nos enfants
https://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/mental_health

Services de crises du Canada
<https://www.crisisservicescanada.ca/fr/>

Guide pratique gratuit de premiers secours psychologiques
de la Croix-Rouge canadienne
https://www.redcross.ca/crc/documentsfr/What-We-Do/First-Aid-and-CPR/PFA-Mini-Guide_FR_digital_.pdf

Gouvernement des Territoires du Nord-Ouest
<https://www.ece.gov.nt.ca/fr/services/mise-jour-sur-la-covid-19/ressources-pour-parents-et-eleves-sante-mentale-et-bien-etre>

★ RESSOURCES LOCALES

À remplir

Nous sommes là, tous et toutes ensemble, avec toi! Ça va bien aller!

