

Pratiquer un loisir qui vous permet de relaxer et relâcher les tensions de la journée.

Faire du tricot seul ou entre amis. Abonnez-vous à un club de tricot;
Faire des travaux manuels comme de l'ébénisterie, du jardinage, de la peinture;
Joindre des groupes de jeux en ligne pour discuter avec des amis tout en s'amusant;
Découvrir la nature qui vous entourent dans les parcs, les sentiers en ville et aux alentours;
Faire des randonnées en moto et évadez-vous.

Découvrir et se renseigner sur le stress

Visiter des sites web tel que www.pisapres.org pour découvrir de nombreux moyens mis à votre disposition.

S'abonner au groupe facebook #Pisapres pour connaître les dates des activités en lien avec le stress, la santé mentale, l'estime de soi, etc. et les derniers outils disponibles.

ET TOI QUE FAIS-TU POUR T'AIDER À APPRIVOISER LE STRESS ?

