

**ACTION ANTI STRESS**



Être bien dans sa tête  
ÇA REGARDE TOUT LE MONDE

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

signet 1 (recto)

**ACTION ANTI STRESS**



Être bien dans sa tête  
ÇA REGARDE TOUT LE MONDE

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

signet 2 (recto)

**ACTION ANTI STRESS**



Être bien dans sa tête  
ÇA REGARDE TOUT LE MONDE

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

signet 3 (recto)

Le stress fait partie de ta vie. Il peut émerger de ton quotidien, de ta manière de vivre les événements ou de l'influence de ton entourage. Aujourd'hui, nous t'invitons à identifier certaines actions que tu pourrais faire pour **Être bien dans ta tête.**

- À quel point l'image que tu as de toi est elle influencée par ce qui t'entoure?
- Quelles sont les personnes significatives avec qui tu peux parler de ton stress?
- Selon toi, quels sont les changements que toi, ta famille, tes amis, ton milieu scolaire pourriez faire pour diminuer le stress dans la vie de tous les jours?

Pour répondre ou pour vous procurer le Coffre à outils 2008 : [semaine@acsm.qc.ca](mailto:semaine@acsm.qc.ca)

### L'énergie d'une association. La force d'un réseau !

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Présenté par : la Division du Québec



Merci aux commanditaires



Rouleau • Papain design communication

signet 1 (verso)

Dans notre société en ébullition qui nous incite jour après jour à aller de plus en plus vite, nous vous invitons à faire une pause pour réfléchir au slogan : **Être bien dans sa tête, ça regarde tout le monde.**

- Quels sont les éléments les plus stressants dans votre vie de tous les jours?
- Selon vous, quels sont les changements que vous et votre entourage pourriez faire pour diminuer le stress?

Pour répondre ou pour vous procurer le Coffre à outils 2008 : [semaine@acsm.qc.ca](mailto:semaine@acsm.qc.ca)

### L'énergie d'une association. La force d'un réseau !

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Présenté par : la Division du Québec



Merci aux commanditaires



Rouleau • Papain design communication

signet 2 (verso)

Il est reconnu que les aînés qui demeurent activement engagés et liés socialement aux gens qui les entourent sont généralement **mieux dans leur tête.**

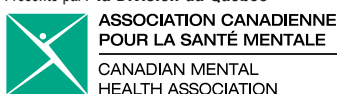
- Quels sont les éléments les plus stressants dans votre vie de tous les jours?
- Quel soutien pouvez-vous apporter à votre communauté et recevoir de celle-ci pour favoriser le bien-être de tous?
- Selon vous, quels sont les changements que vous et votre entourage pourriez faire pour diminuer le stress?

Pour répondre ou pour vous procurer le Coffre à outils 2008 : [semaine@acsm.qc.ca](mailto:semaine@acsm.qc.ca)

### L'énergie d'une association. La force d'un réseau !

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy

Présenté par : la Division du Québec



Merci aux commanditaires



Rouleau • Papain design communication

signet 3 (verso)