



# COMMENT GÉRER SON STRESS



Pendant un isolement causé par un cas de COVID-19



## RESPIRER

PLUSIEURS FOIS DANS LA JOURNÉE, PRENDS UNE PAUSE ET RESPIRE.

*Lorsqu'on sent que le stress monte, on arrête ce qu'on est en train de faire et on prend plusieurs respirations lentes... pour ne pas faire de l'hyperventilation... on répète jusqu'à ce que la vague d'anxiété soit redescendue.*

## NE PAS ANTICIPER

Il ne sert à rien d'anticiper un diagnostic positif ou des symptômes très graves. On attend d'avoir les résultats du test, et même s'il est positif, on suit les recommandations et on se soigne.



## DÉDRAMATISER

*La grande majorité des jeunes de ton âge ont des symptômes légers et n'ont pas de conséquences à long terme.*



## PRENDRE L'AIR



C'est super important d'aller prendre l'air dehors plusieurs fois par jour... ça évite de déprimer. Mais n'oublie pas de désinfecter les endroits que tu as touchés (exemple : poignée de porte).



## ORGANISER TON TEMPS ET TON ESPACE.

- Tu seras à la maison pour les deux prochaines semaines. Si tu en as la possibilité, fais-toi un espace de travail que tu aimes et qui t'aidera à garder le moral. Ajoute une touche personnelle, change tes meubles de place, mets de la lumière, c'est tellement important.
- Fais-toi une routine, c'est rassurant et ça aide à se concentrer. Tous les jours de la semaine, fais la même chose aux mêmes heures et n'oublie surtout pas de bien manger et de bien dormir.
- Utilise ton agenda pour bien planifier tes journées.



## COMMUNIQUER



Communique avec **tes amis** qui sont toujours à l'école et les autres élèves de ta classe :  
Reste en contact, c'est tellement important et si tu te sens seul et isolé, tu peux parler avec **un intervenant de l'école.**

**L'équipe de professionnels et de soutien est là pour toi!**