Comment peux-tu penser au STRESS différemment?

SNAPSHOT

J'ai tant de devoirs! Je suis tellement stressé.e!

Un peu de stress peut être un avantage. Ça peut me motiver à passer à l'action!

Un certain niveau de stress est normal dans la vie quotidienne…

Si ton stress ne disparaît jamais, demande de l'aide d'un adulte de confiance!