



Écoute attentivement

**Pour commencer, respire profondément.
Si tu te sens à l'aise, tu peux fermer les yeux.**

Ouvre tes oreilles aux sons qui sont plus éloignés.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Ensuite, porte attention aux sons qui sont proches de toi.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?

Et maintenant, porte attention aux sons de ton corps.

Écoute attentivement pendant une minute. Qu'entends-tu?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les
conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser
la santé mentale des élèves
www.smho-smso.ca