

A close-up photograph of two clenched fists, one on the left and one on the right, against a blurred background of red and yellow. The fists are positioned above a large, multi-colored rectangular box that serves as a background for the title.

Tension et détente

Serre les poings aussi fort que possible pendant quelques secondes et puis relâche tes mains.

Soulève les épaules vers tes oreilles et tiens-les en place pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes épaules.

Creuse tes talons dans le sol et serre tes orteils pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes pieds.

Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite détend ton ventre.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Ensemble, nous pouvons soutenir
la santé mentale de chaque élève.
www.smho-smso.ca

