

Commentaires



*Voici ce que les
jeunes retiennent de
leur expérience...*

**« J'ai appris
que tout le
monde peut
être stressé »**

M., 12 ans

**« Je comprends
maintenant
comment mon
corps réagit au
stress »**

É., 13 ans

**« J'ai bien
aimé les
discussions
en groupe »**

J., 12 ans

**« Le cahier
d'activités était très
utile, car il nous
permet de dessiner
ce qu'on pense et
nous explique ce
qu'est le stress »**

K., 11 ans

Commentaires

« Le Programme m'a montré qu'il faut comprendre notre stress pour pouvoir le combattre »

A., 12 ans

« J'ai appris que pour diminuer mon stress, il faut relaxer ou bouger »

C., 12 ans

« J'ai bien apprécié les explications sur la maîtrise du stress »

L., 12 ans

« Je connais la différence entre le support social et la pression sociale »

A., 12 ans

« J'ai réalisé que j'étais plus souvent stressé que ce que je pensais »

C., 12 ans

« J'ai appris qu'on mobilise de l'énergie suite à une situation stressante »

A., 12 ans

« Le Programme m'a appris des bonnes façons de me débarrasser de mon stress »

M., 12 ans

« Merci pour la belle expérience »

M., 13 ans