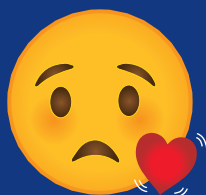


Danse avec ton stress

À toi de prendre les commandes !



TON COEUR BAT VITE

*Respire profondément.
Détends-toi.*



TON ESTOMAC EST NOUÉ

Exprime ce que tu ressens.



TON ESPRIT EST AGITÉ

*Concentre-toi sur
le moment présent.*



TON CORPS EST TENDU

Bouge!



Ressources pour la région de Peterborough, Kawartha, Pine Ridge

4 Four county Crisis (24 hours)

705-745-6484 ou 1-866-995-9933

<https://cmhahkpr.ca/programs-services/four-county-crisis>

Telecare Distress Centre of Peterborough (24 hours)

705-745-2273

<http://www.telecarepeterborough.org>