



Stress

Pour diminuer
ton stress et
ton anxiété



Croissance

Pour te permettre
de bien grandir



Émotions

Pour être
de meilleure
humeur



Créativité

Pour augmenter
ta créativité



POURQUOI DORMIR



Concentration

Pour être plus
concentré



Appétit

Pour régulariser ton
appétit et ta digestion



Mémoire

Pour mieux
enregistrer ce que
tu as appris dans
la journée



Guérison

Pour guérir plus
rapidement à la suite
d'une blessure ou
maladie



Saviez-vous?

On passe en
moyenne le
tiers de notre
vie à dormir.

La démarche ÉKIP est une initiative du Centre de services scolaire du Pays-des-Bleuets, du milieu communautaire et du réseau de la santé et des services sociaux qui travaillent main dans la main afin d'outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent.