

Je ne peux pas contrôler

(JE DOIS DONC LÂCHER PRISE)

LA DURÉE
DE LA
CRISE
SANITAIRE



LA
RÉACTION
OU LES
ACTIONS
DES
AUTRES



CE QUI VA
SE PASSER
DANS LE
FUTUR



LE STRESS
DE MES
PROCHES



MES CHOIX
D'ACTIVITÉS
PERSONNELLES



MON
ATTITUDE
POSITIVE



MES
ACTIONS
(p.ex. respect des
recommandations, ce que
je dis)



Je peux contrôler

(JE DOIS DONC ME
CONCENTRER SUR CES
CHOSSES)

MON HYGIÈNE
DE VIE



MA
DISTANCE
PHYSIQUE



MON
DOSAGE
D'INFORMATION



Institut national
de psychiatrie légale
Philippe-Pinel



APPILIA A
Université
de Montréal