



Semaine nationale de l'action bénévole

22 avril
2021

Envie de prendre soin de vous? C'est l'heure de prendre un moment pour vous arrêter et penser à vous !

Voilà maintenant un an que nous composons avec la pandémie de COVID-19. Prendre soin de soi dans ce contexte particulier reste tout un défi.

La capsule de la psychologue Caroline Janelle nous rappelle que s'adapter à cette réalité et être résilient, ne veut pas dire voir la vie en rose en restant « positif » à tout prix.

Elle nous invite à accueillir toutes les émotions vécues, et même à nous autoriser à être « tanné » de la pandémie, pour un moment !

Consultez la capsule :
[S'autoriser à être tanné](#)

Aujourd'hui, courez la chance de gagner 3 cartes-cadeaux :
2 cartes prépayées de 25\$
et une de 50\$.

[Cliquez-ici pour vous inscrire au tirage du jour!](#)

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 