

ADOPTÉZ DES FACTEURS DE PROTECTION POUR SURMONTER DES DÉFIS

DÉFIS DE COMPORTEMENT



Problèmes de
comportement



Conflits avec
amis et famille



Recours aux
drogues et à
l'alcool

DÉFIS DE LA VIE



Covid-19:
incertitude et
adaptation



Stress
des études



Anxiété et
dépression



L'activité
physique



Soutien
émotif



Activités
sociales



Développement
de compétences



Bonne
nutrition



Assez de
sommeil



RÉSILIENCE

Pour des facteurs de protection au niveau de la famille
et de la communauté, visitez le csnb.ca/resilience



New Brunswick
Health Council | Conseil de la santé
du Nouveau-Brunswick