



DICO-RELAIS

{ D'APRÈS LE DICO
"LE PETIT NORBERT JUNIOR" }

- ① **Prof (nom m. ou f.):** être doté, lui aussi, d'émotions et de sentiments, qui peut t'aider lors de ton blocus. Une **petite question** sur la **matière**, un besoin de **clarification**, une **précision**, n'hésite pas à l'approcher.
- ② **«Les grands de 2^{ème}» (nom pl.):** êtres qui ont l'air inabordables, qui t'impressionnent et qui ont pourtant déjà connu la même chose que toi ! Ils peuvent te **donner des trucs**, des **pistes**, des **tuyaux** sur les exams, ...
- ③ **Service sur mesure! (nom m.):** service mis en place au sein même de l'école, géré par des **personnes compétentes** qui **aident** par exemple à aborder la période du blocus de manière positive en donnant des **infos** sur différents sujets (comme apprendre à se concentrer sur l'essentiel, être attentif à soi, être acteur de son bien-être,...). **Renseigne-toi vite** sur ce qui existe !
- ④ **L'union fait la force (ph. sg.):** proverbe très connu dans nos contrées... signifiant qu'**ensemble on parvient à lutter**, à **combattre**, à **vaincre** ... T'as déjà remarqué que t'avais plein de gens autour de toi ? Tout ce petit monde peut aussi t'aider à vivre une période de blocus zen et efficace ... **A toi de bien communiquer** sur l'état dans lequel tu es, sur tes besoins de calme ou au contraire tes envies de bouger, délirer,... Papa, maman, frère, amoureux, fiancée, voisin, pote, meilleure amie pour la vie,... autant de gens sur lesquels tu pourras compter si tu le demandes... gen-ti-ment !



www.yapleindesitesquipeuventtaider.com (lien HTML):

en allant sur internet tu trouveras plein d'infos sur le sujet ! Des pistes pour te concocter des repas faciles, légers et délicieux, des trucs pour ne pas stresser, des conseils pour se défouler,... N'hésite pas à te créer un dossier avec tous ces liens précieux... On t'en donne déjà quelques-uns : **www.jeunesseetsante.be/startingbloque et www.et-toi.be**