

millénium  
Québecor

Université   
de Montréal

# Prendre soin de soi pour mieux entreprendre

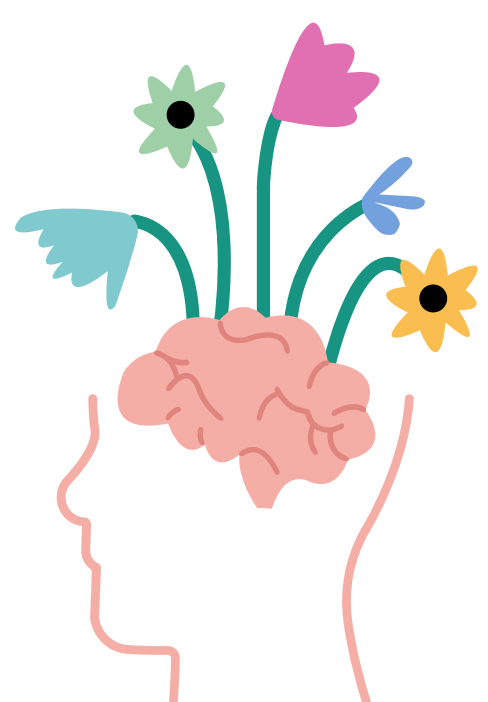


# Ma santé, ma priorité

**Objectif** : accumuler un minimum de **10 points** par jour. Ce tableau n'est pas une to-do list : c'est un rappel de bienveillance.

	<b>Dormir</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Se laver</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Bien se nourrir</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Bien s'hydrater</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Temps en nature</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Exercice</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Temps blanc</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Ami - Famille</b>	<b>2 pts</b>
	<b>Rire</b>	<b>2 pts</b>

**L'entrepreneuriat, ce n'est pas toujours facile. Mais tu n'es pas seul(e).** Si tu traverses une période difficile, voici quelques ressources qui peuvent t'aider :



- 1 866-APPELLE
- CSCP – UdeM
- Info-Social 811
- Jeunesse, J'écoute
- [mainqc.com-parapluie](http://mainqc.com-parapluie)
- Relief.ca
- Station SME
- Tel-Aide Montréal