

RAPPEL!

Identifie tes signaux de stress et choisis si tu dois retrouver le calme ou t'activer.

Le stress est une réaction d'alarme NORMALE à une situation concrète et réelle. Il nous permet de bien réagir lorsque nous sommes confrontés à un danger.

Parfois, **notre cerveau nous joue des tours. PRENDS LE CONTRÔLE!** Si tu réagis de la même façon devant un ours que devant une fourmi, tu dépenseras beaucoup d'énergie pour rien!

Préserve ton énergie en évaluant la gravité du danger!

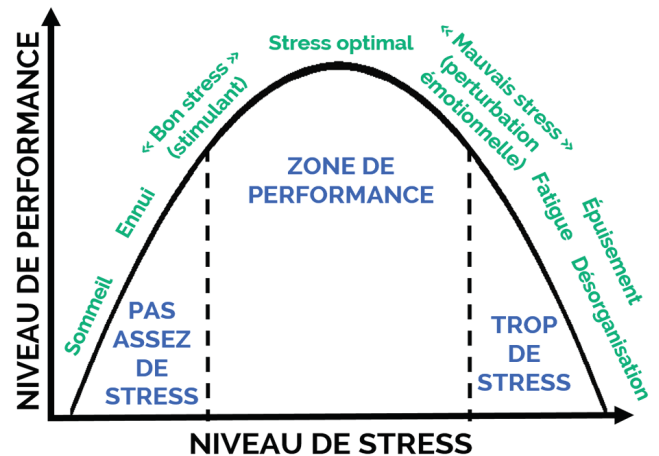
À toi de jouer!

Utilise ces stratégies



- Passe à l'action
- Écoute de la musique
- Fais de l'activité physique
- Parle de ton stress à quelqu'un
- Fais de la relaxation, de la méditation
- Ris avec tes amis

Le stress... Bon ou mauvais?



Une pause active

Bouger et t'étirer en étant conscient de ta respiration peuvent t'aider à te détendre et à mieux gérer ton stress

DÉFI HORS-PISTE

Pense à une situation stressante à laquelle tu devras faire face dans les prochaines semaines. Choisis une ou deux stratégies que tu pourrais utiliser pour affronter à cette situation.