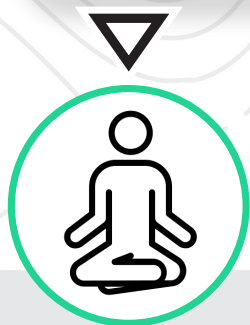


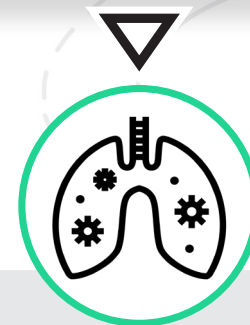
Quand je suis dans un **tourbillon**,  
je sais comment **m'apaiser** :



**Pleine conscience**  
Je porte mon **attention** sur le moment **présent**



**Yoga**  
Je pratique le **yoga** pour me **calmer**



**Cohérence cardiaque**  
Je **contrôle** le **rythme** de mon coeur grâce à ma **respiration**



**Exercice physique**  
Je **bouge** pour mieux **gérer** mon **stress**



**Demande d'aide**  
Je demande de l'**aide** à une personne de **confiance**



Je reconnais mes **signaux d'alarme** du **stress** :

Émotions

Sensations

Pensées

Je **résiste** aux **influences négatives** en m'**affirmant**

