

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!

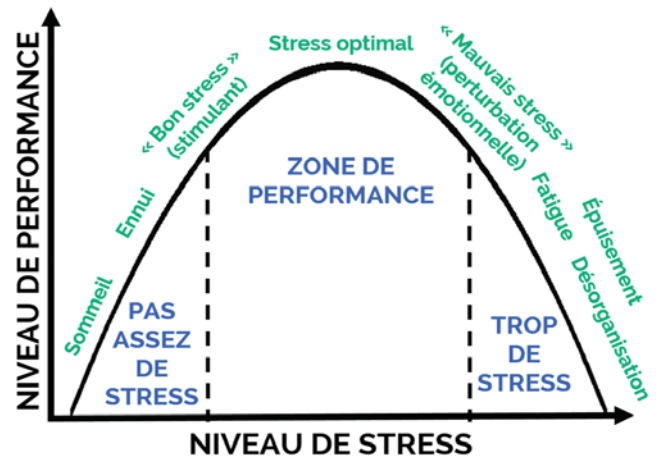
À toi de jouer!

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.
- Écoute une émission que tu aimes.
- Dessine, peins, sculpte, crée.
- Fais une promenade, va en nature.
- Respire.
- Fais un exercice de pleine conscience.
- Etc.

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** cette situation.



Rends-toi sur



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Université de Sherbrooke

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec

Suis-nous @horspiste_explo

