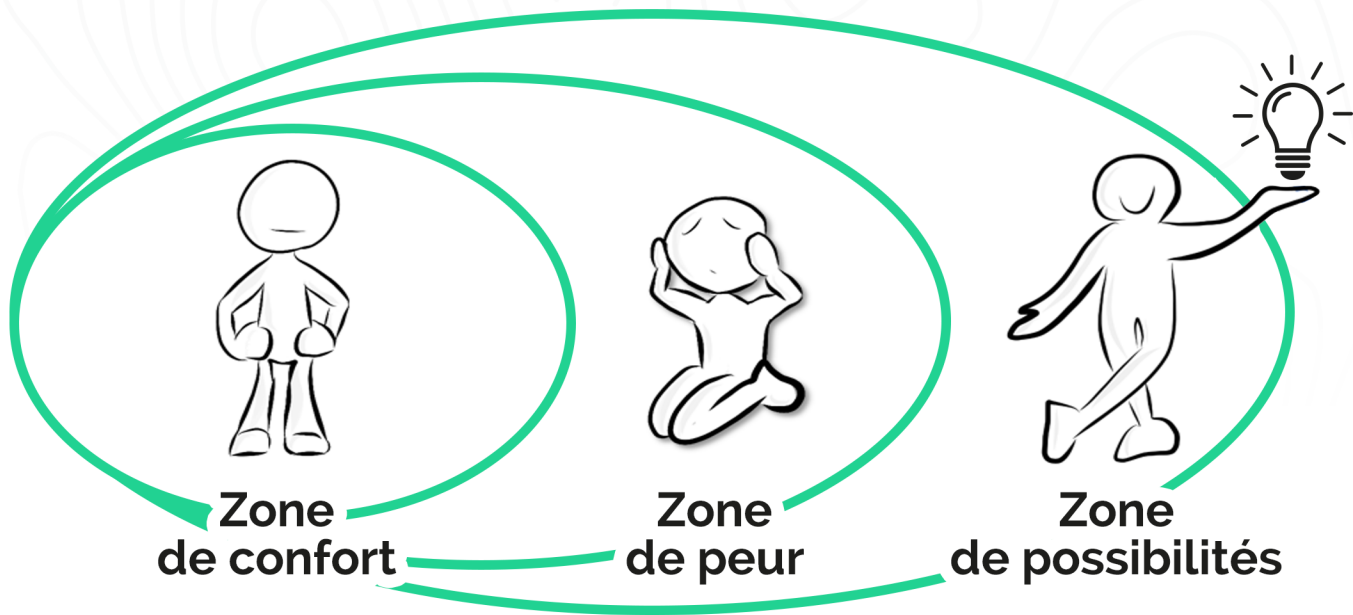


Le **stress** c'est **normal!**
Quand j'en vis, j'utilise des **moyens** pour **m'apaiser**



Je **distingue** le **stress** qui est devant moi de l'**anxiété** qui est dans ma tête. J'ai peur, mais... **j'y vais** quand même



Je m'**adapte** aux changements en utilisant mes stratégies

Devant un **défi**, j'utilise mes **forces** et mes **qualités**