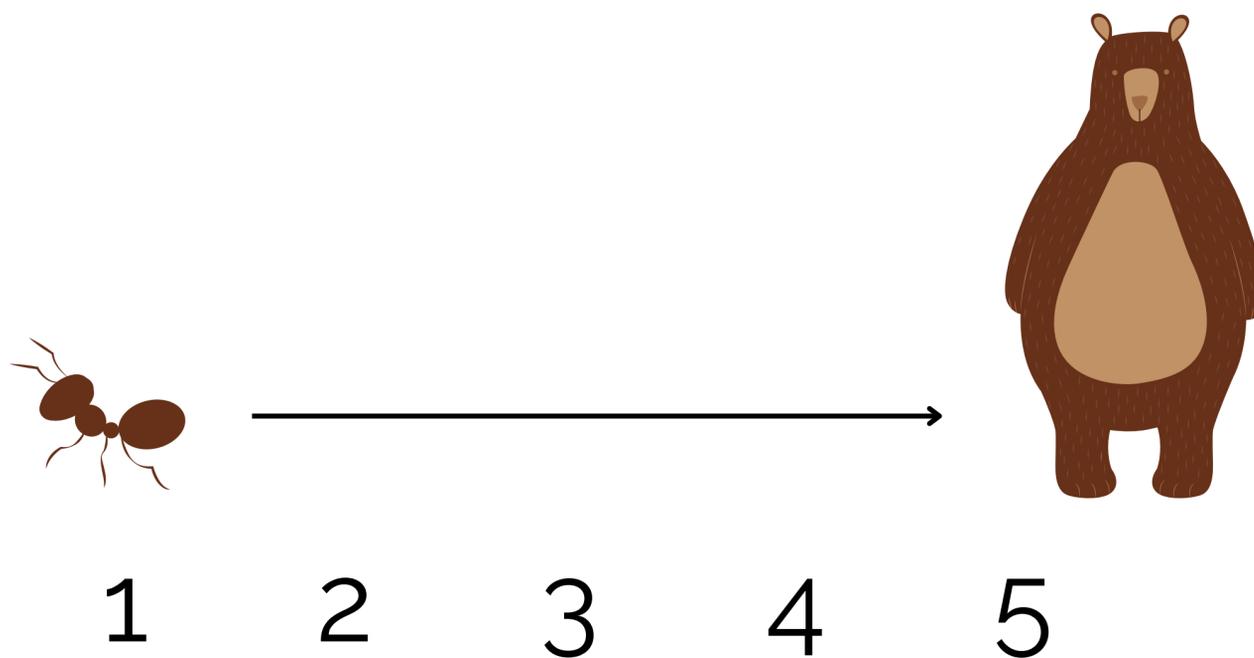


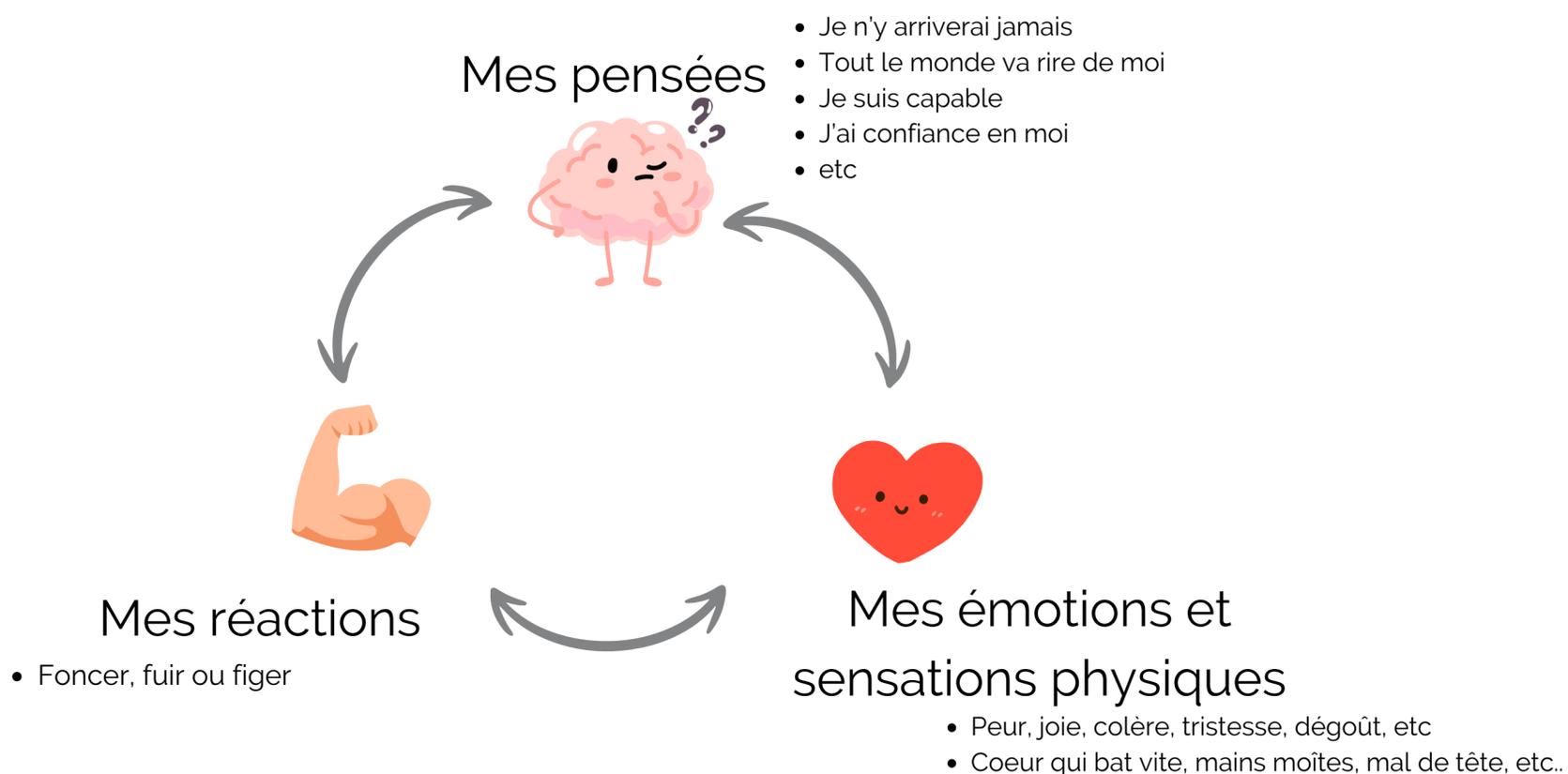
Composer avec le stress



1. Quel niveau de stress représente la situation pour toi?



2. Observe tes signaux de stress



3. Et surtout... Trouve TA stratégie!

- Faire de l'activité physique
- Écouter de la musique
- Pratiquer la pleine conscience
- Rire avec mes amies et amis
- Parler de mon stress à quelqu'un
- Et plus encore!