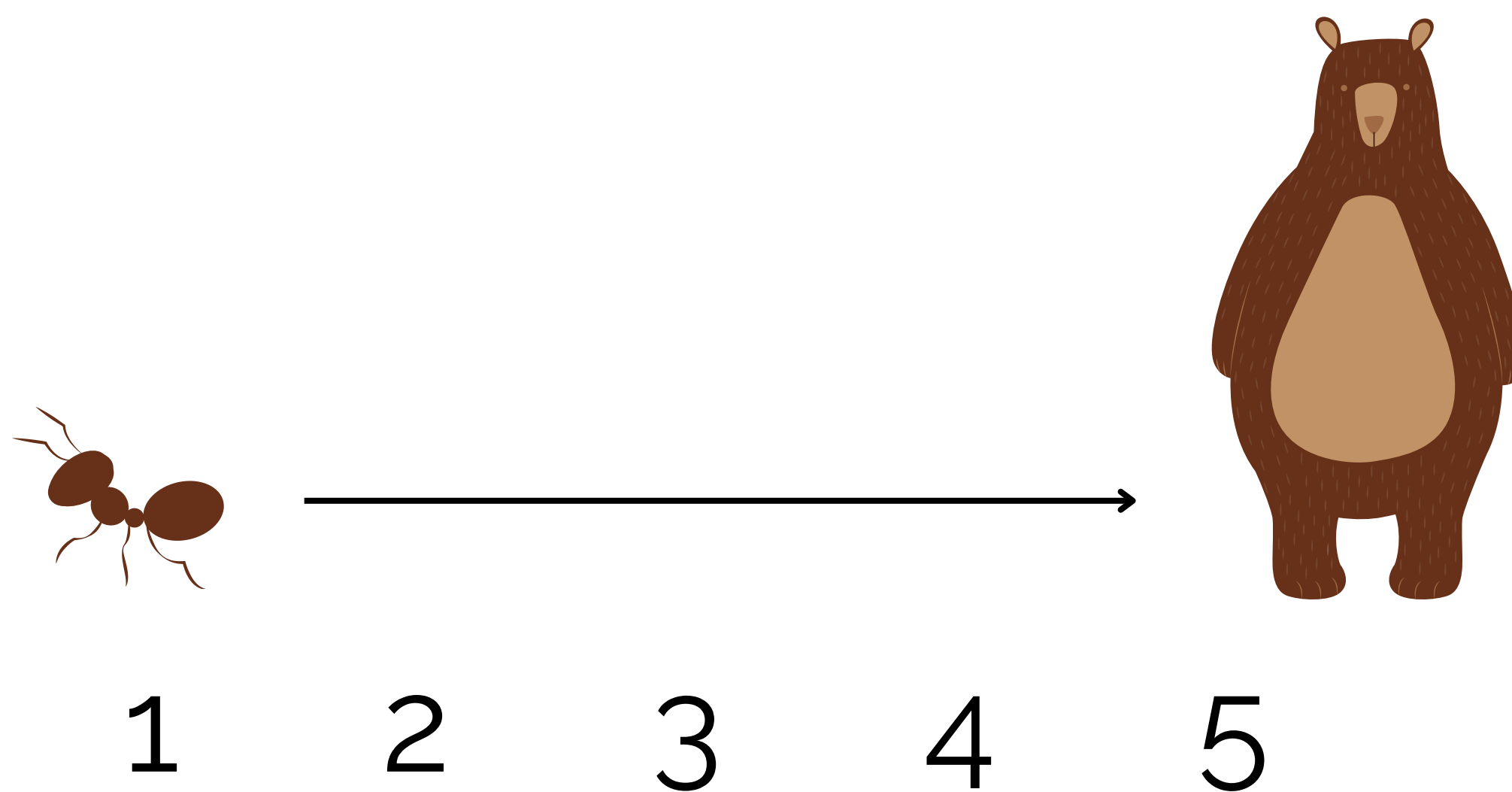


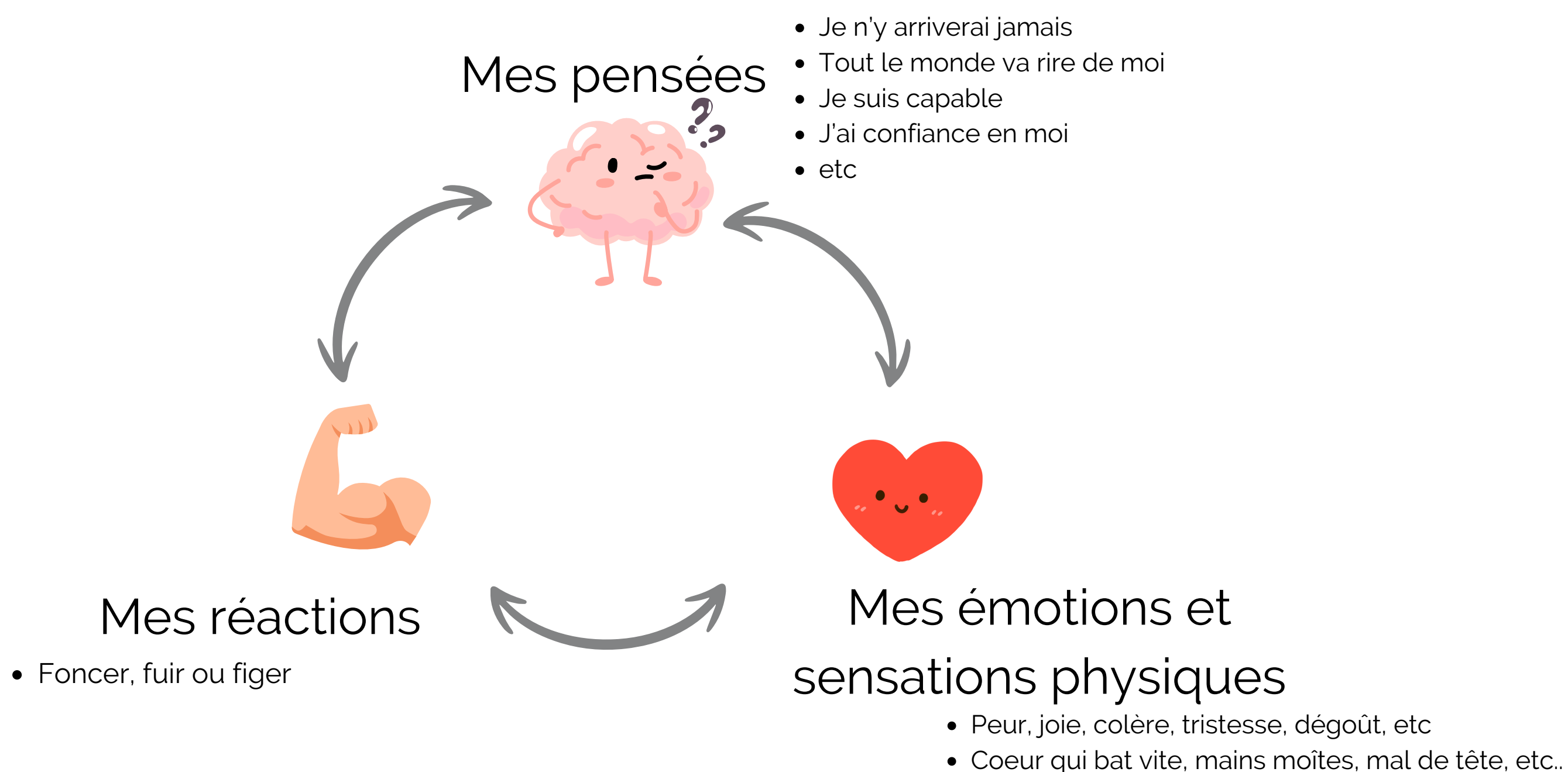
# Composer avec le stress



## 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!