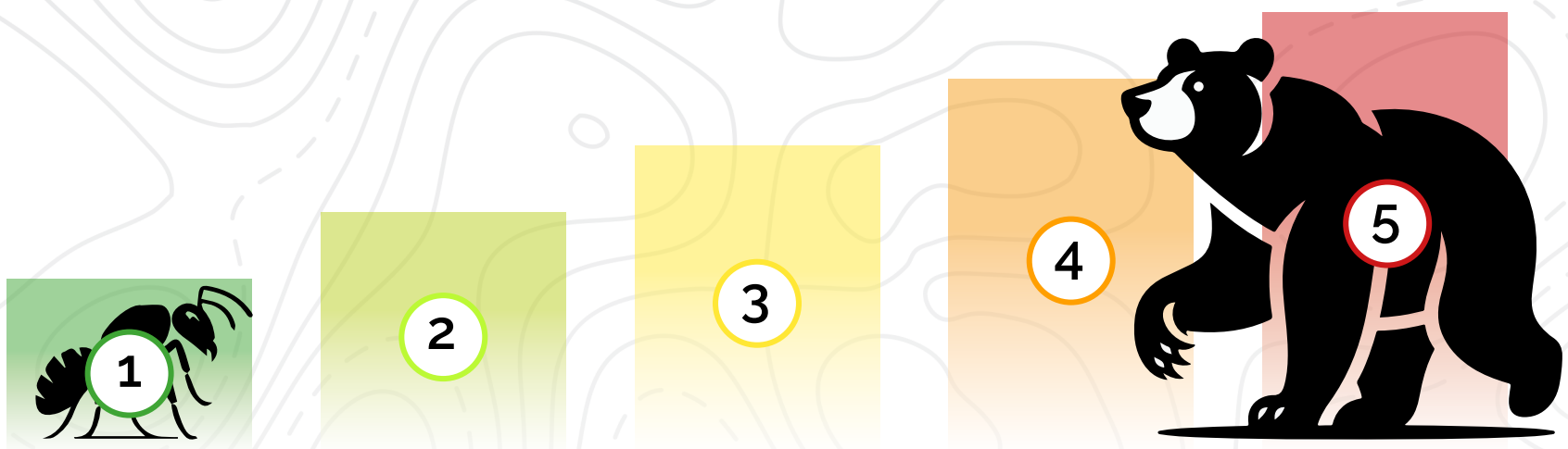
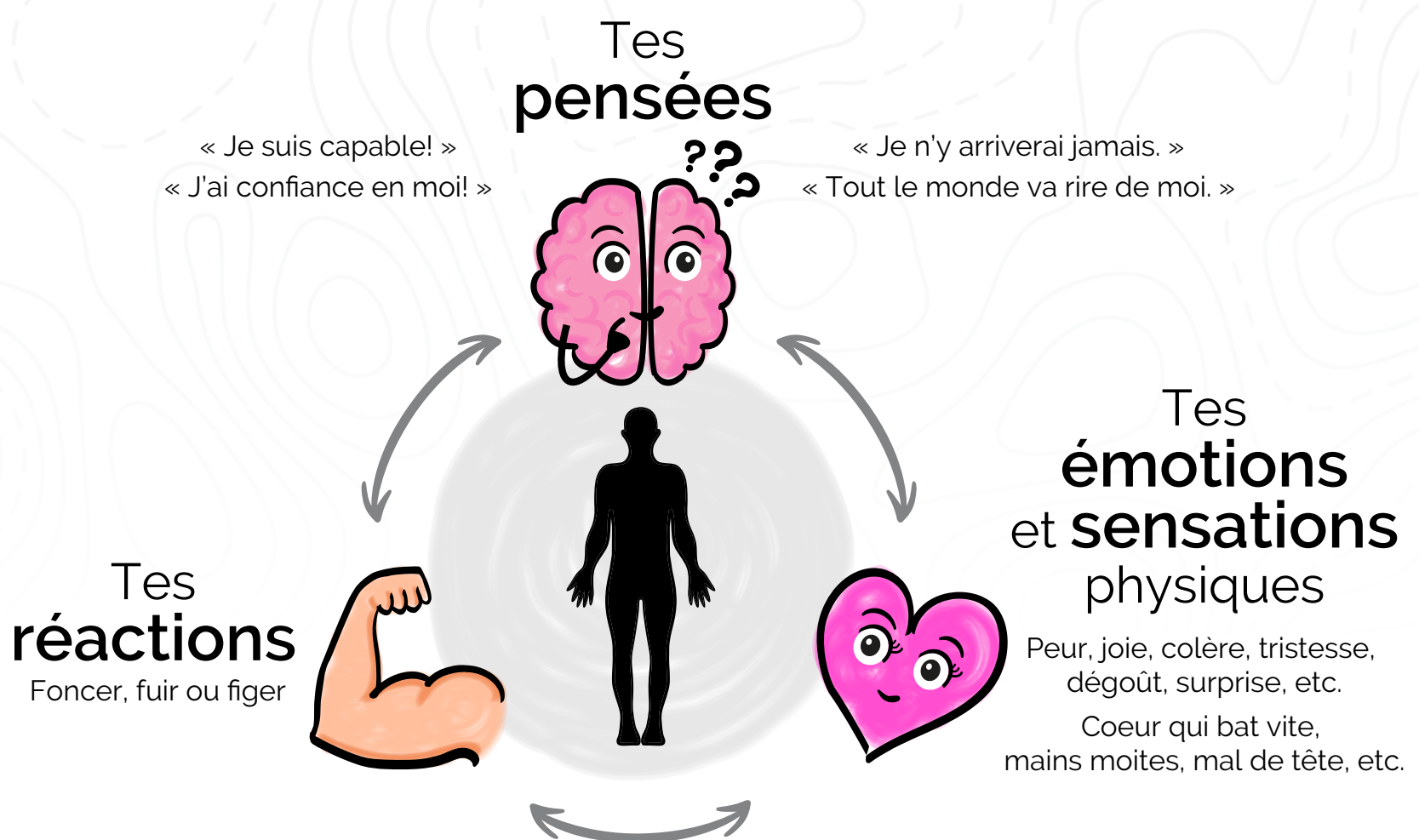


Apprivoiser le stress

1. Quel **niveau** de stress vis-tu face à la situation ?



2. Observe tes **signaux** de stress



3. Et surtout... Trouve TES **stratégies** !

- ▶ T'arrêter, respirer
- ▶ Prendre du recul, dédramatiser
- ▶ Faire du sport, du yoga, de l'art
- ▶ Pratiquer la pleine conscience
- ▶ Écouter de la musique apaisante
- ▶ Écrire dans ton journal personnel
- ▶ Aller en nature (forêt, jardiner)
- ▶ Parler de ton stress à quelqu'un