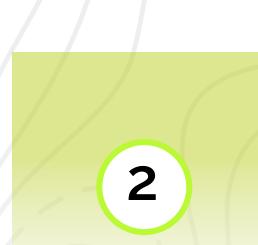


HORS

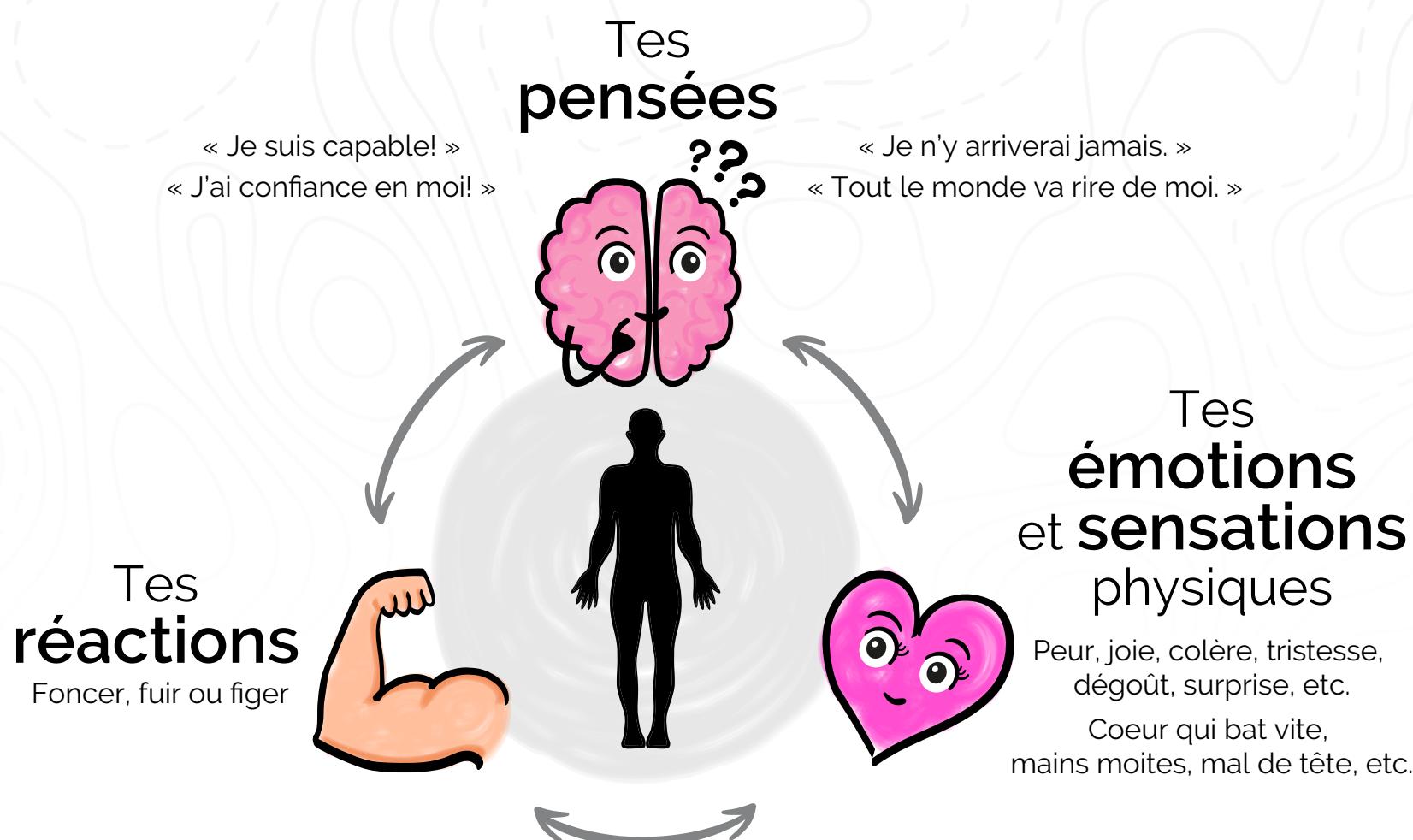
PISTE

# 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

Avec le financement de