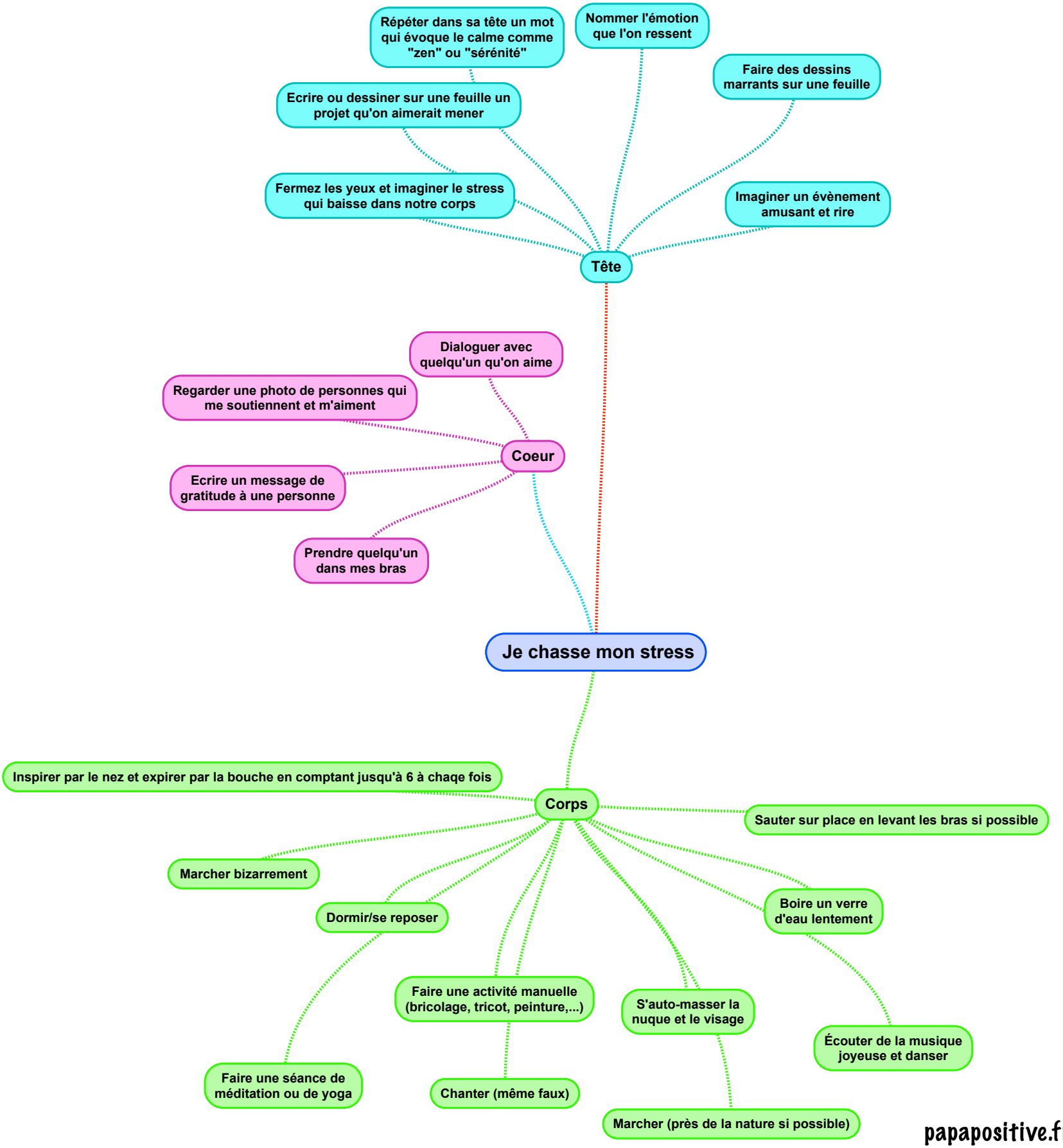
Répéter dans sa tête un mot qui évoque le calme comme "zen" ou "sérénité"
Nommer l'émotion que l'on ressent
Faire des dessins marrants sur une feuille
Ecrire ou dessiner sur une feuille un projet qu'on aimerait mener
Fermez les yeux et imaginer le stress qui baisse dans notre corps
Imaginer un évènement amusant et rire
Tête
Dialoguer avec quelqu'un qu'on aime
Regarder une photo de personnes qui me soutiennent et m'aiment
Coeur
Ecrire un message de gratitude à une personne
Prendre quelqu'un dans mes bras
Je chasse mon stress
Inspirer par le nez et expirer par la bouche en comptant jusqu'à 6 à chaqe fois
Corps
Sauter sur place en levant les bras si possible
Marcher bizarrement
Dormir/se reposer
Boire un verre d'eau lentement
Faire une activité manuelle (bricolage, tricot, peinture,...)
S'auto-masser la nuque et le visage
Écouter de la musique joyeuse et danser
Faire une séance de méditation ou de yoga
Chanter (même faux)
Marcher (près de la nature si possible)
papapositive.fr