

**À quel niveau est
mon STRESS ?**



Je bouge et je fais du sport pendant 30 minutes.



Je fais un câlin.



Je visualise un lieu où je me sens bien.



Je marche pour m'éloigner de la
source de mon stress.



J'écoute une musique calme ou
je chante dans ma tête.



Je ferme les yeux. J'inspire par le nez
comme si je sentais le parfum d'une fleur.
J'expire par la bouche en imaginant que le
stress sort de mon corps.



Je bois un verre d'eau lentement.