



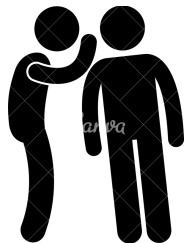
Ecouter les signaux de stress et s'apaiser avant d'exploser.
"Quel est mon niveau de stress ?"



PAUSE : Respirer 6 fois pendant 5 minutes 5 fois par jour
(voir cohérence cardiaque)



Utiliser un panneau pour dire ce que vous ressentez et ce que vous attendez (demande, consigne)



Chuchoter pour attirer l'attention



Faire des signes au lieu de parler



Demander un câlin à votre enfant ou à votre conjoint. L'ocytocine apaise.



Penser à un moment de joie passé ou à venir (ou regarder une photo). Ou faites une activité qui vous plaît.



Méditer ou écouter une musique zen.



Bouger, sauter sur place, courir pour évacuer les tensions



Boire un verre d'eau et se rafraîchir le visage (avec un brumisateur par exemple)