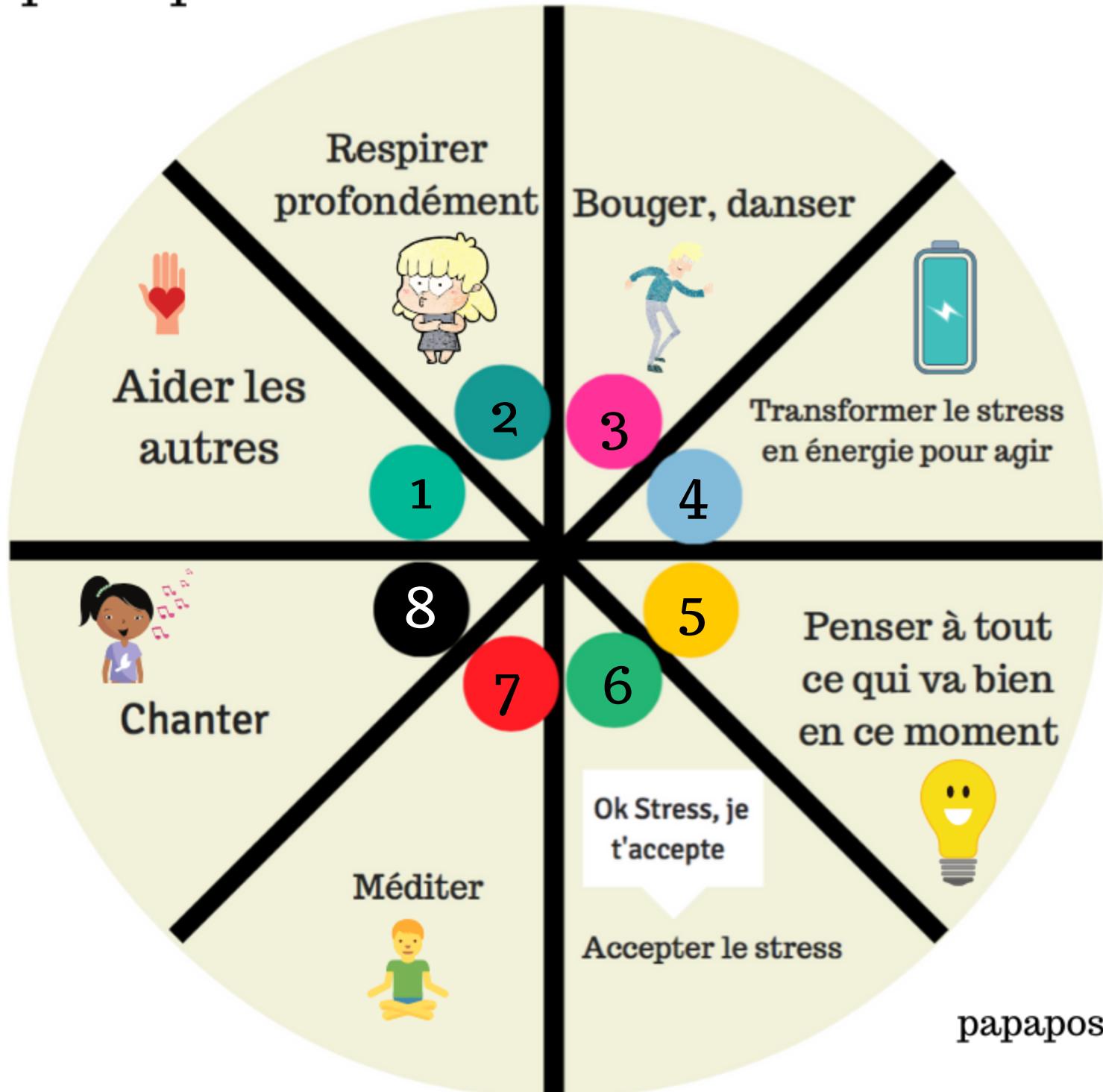


Roue pour apaiser le stress



Je propose mes services
J'encourage quelqu'un
J'aide



1

Je ferme les yeux.
Je place ma main sur mon ventre.
J'inspire (1,2,3)
 J'expire (1,2,3)

2

Je pense à tout ce qui se passe bien en ce moment. Ce qui me rend heureux. Ce que j'aime faire.



5

Je prends conscience de la présence du stress.
Je pose des mots pour l'accueillir



6

J'écoute de la musique et je danse !
Je sors pour courir, marcher...



3

Le stress est une énergie qui m'aide à réussir.
Je m'en sers pour agir !



4

Je me souviens d'une chanson que j'aime et je la chante



8

