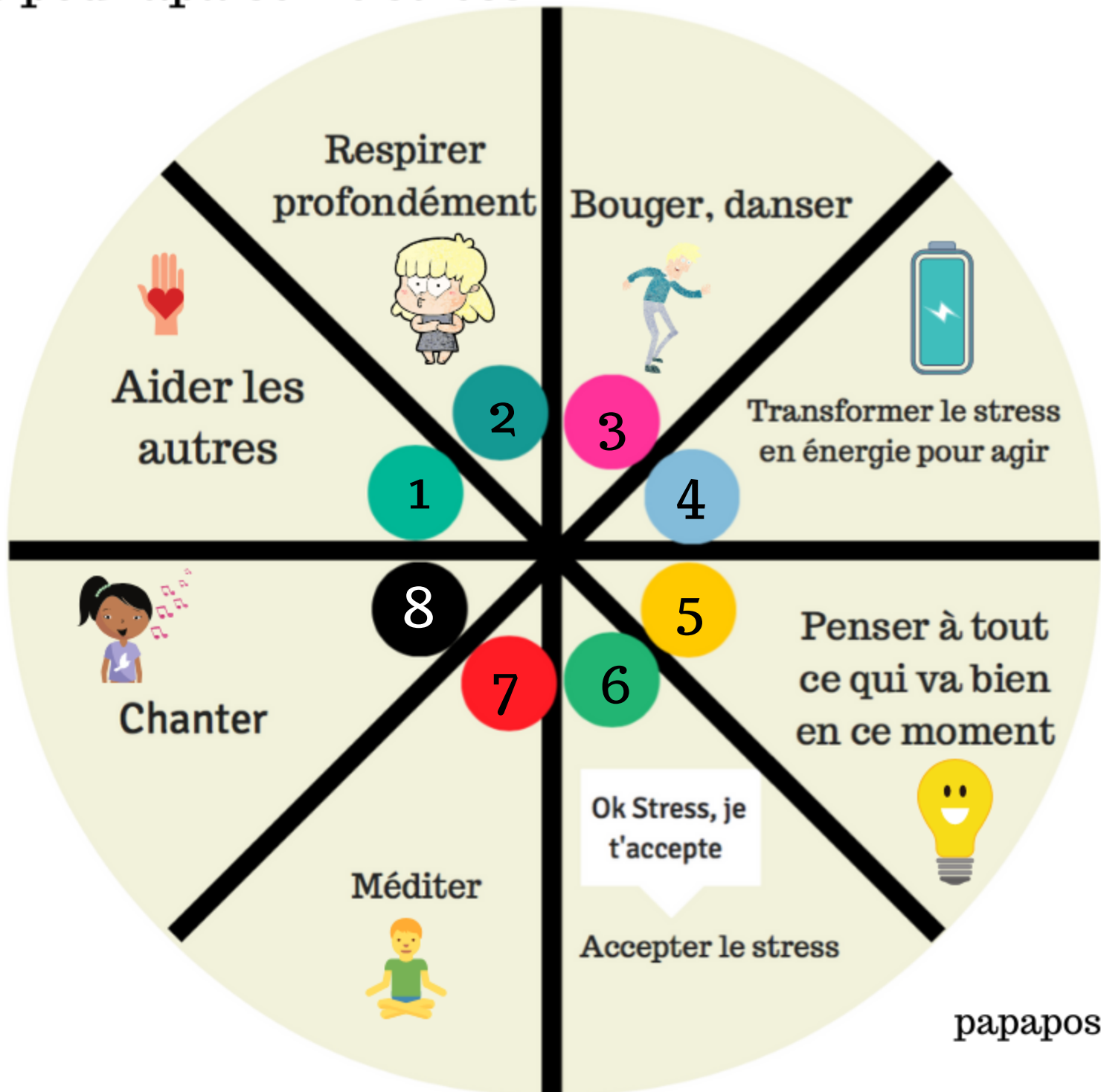


# Roue pour apaiser le stress



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

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 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

Je me prépare un  
coin tranquille et  
je demande à  
chaque partie de  
mon corps de  
se relaxer



7

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



8