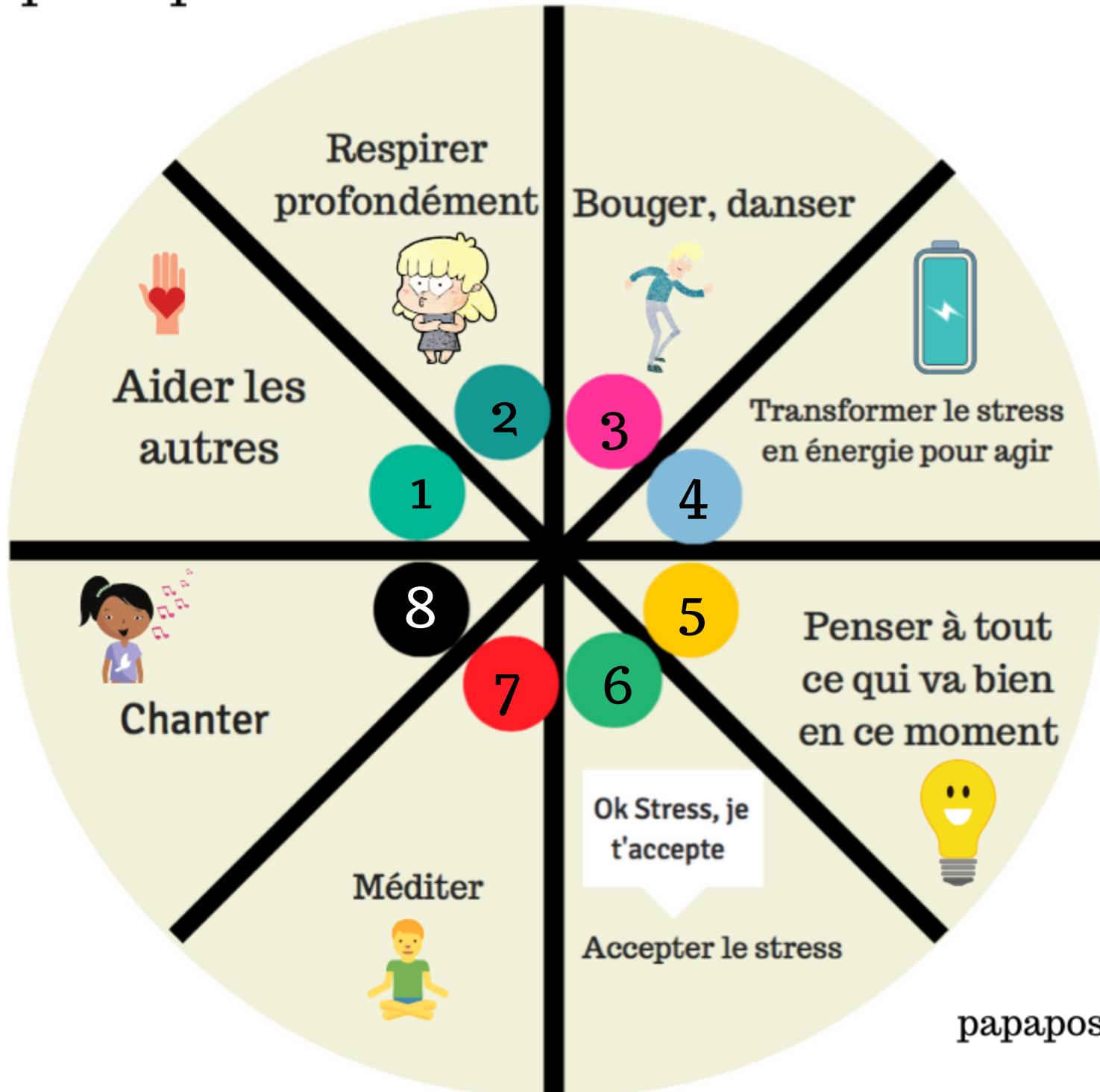


# Roue pour apaiser le stress



Je propose mes services  
J'encourage quelqu'un  
J'aide.  
J'offre des sourires.



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