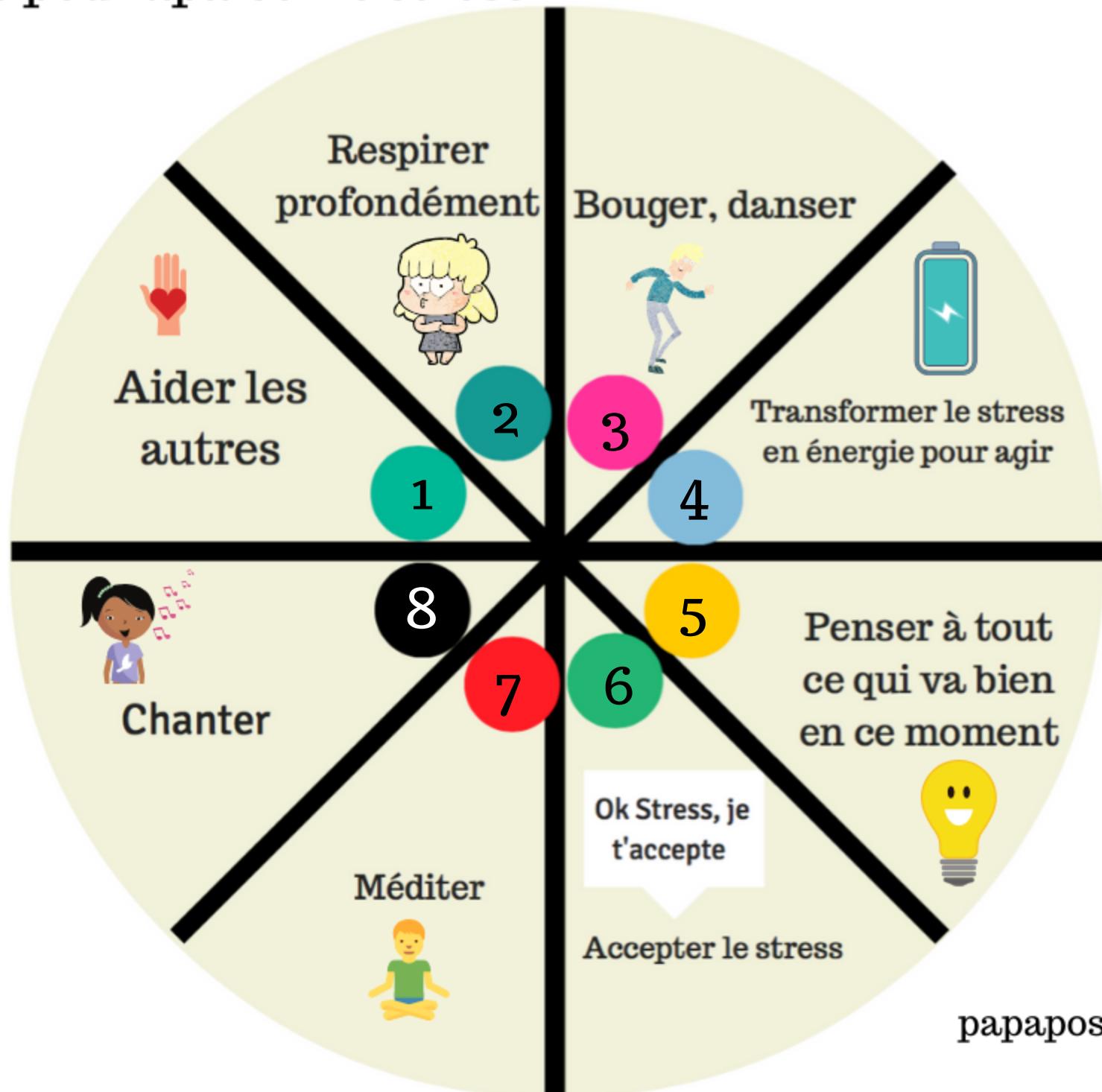


Roue pour apaiser le stress



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