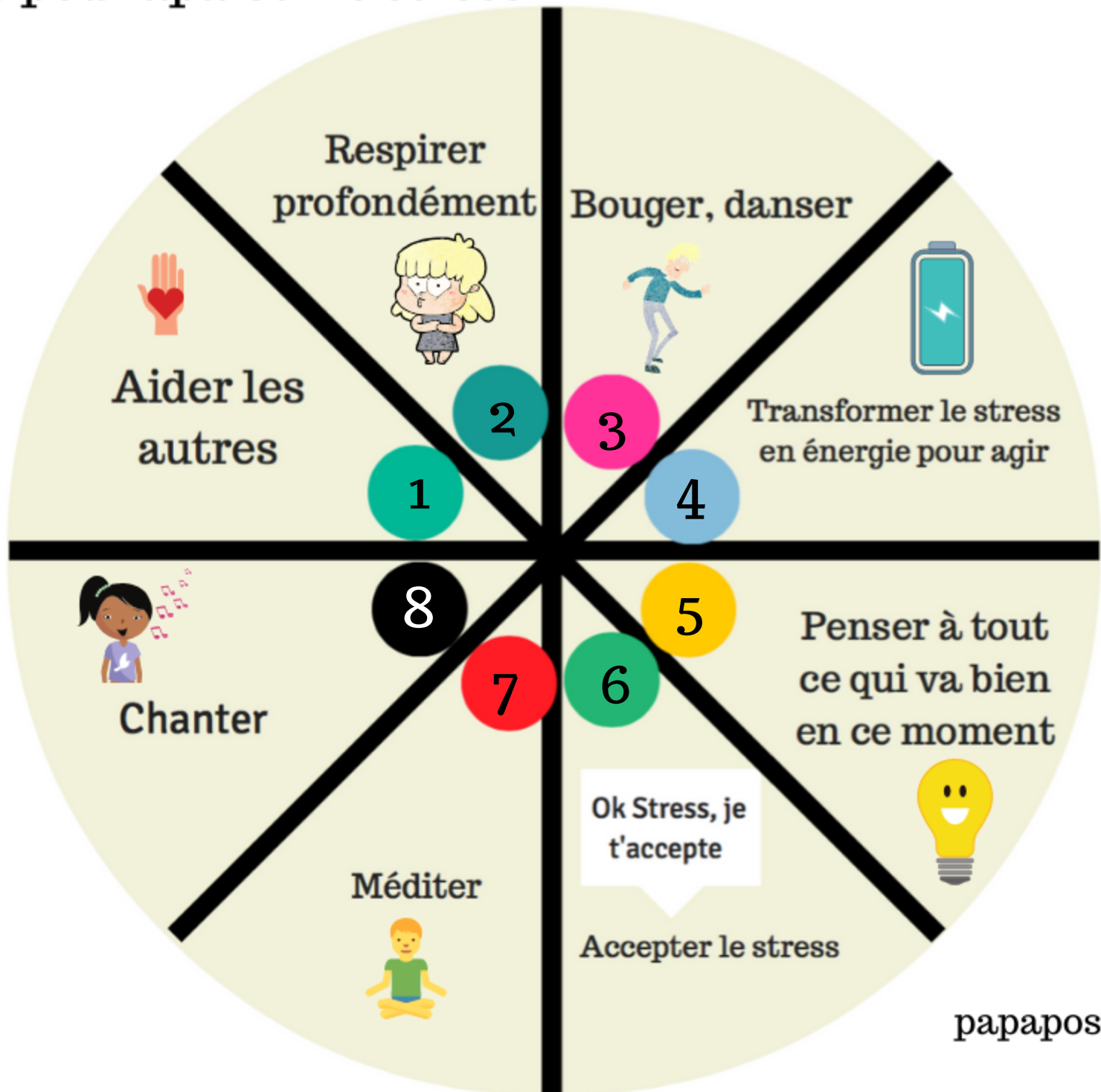


# Roue pour apaiser le stress



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