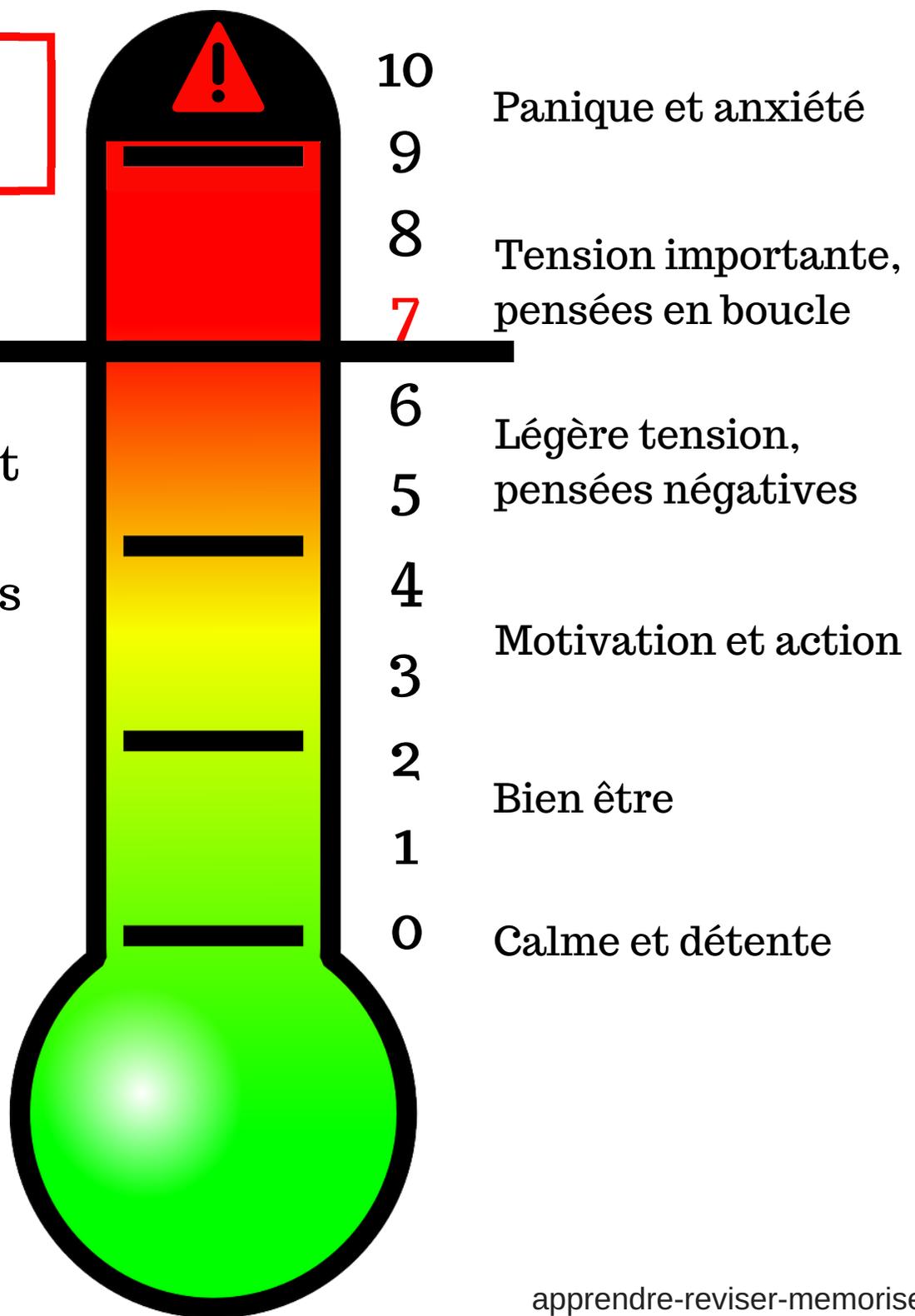


Baromètre du stress

STOP

S'arrêter avant
que le stress
fasse perdre les
moyens





Mes ressources anti stress



Pratiquer des postures de yoga

Ecouter de la musique

Prendre un bain

Se concentrer sur la respiration

Dormir

Bouger (danser, courir, marcher...)

Rire (regarder une comédie, lire des blagues...)

Chanter

Parler (avec un ami, la famille, un prof...)

Boire de l'eau fraîche

S'aérer (sortir dehors, regarder de la verdure)

Dessiner, peindre, colorier

