

20 idées apaisantes pour soulager le stress

1. Trouve quelque chose dehors d'agréable à regarder et regarde-la pendant quelques minutes 

2. Trouve quelque chose autour de toi dont tu aimes l'odeur et respire en l'odeur 

3. Trouve quelque chose qui est de ta couleur préférée autour de toi 

4. Trouve quelque chose qui ferait plaisir à quelqu'un que tu apprécies 

5. Pense à quelque chose qui te rend heureux.se, qui te procure de la joie 

6. Pense à quelque chose dont tu aimes le goût et imagine que tu l'as en bouche

7. Pense à une personne qui t'aime et imagine-la en train de te dire des mots encourageants 

8. Cherche quelque chose autour de toi dont tu ne connais pas le nom et observe-la bien pour lui inventer un nom 

9. Pense à un lieu dans lequel tu te sens en sécurité et imagine dans ta tête que tu t'y rends 

10. Trouve quelque chose autour de toi qui pourrait produire un son et crée un petit rythme 

11. Imagine que quelqu'un que tu aimes te prend dans ses bras pour un câlin 

12. Imagine que tu tiens dans ta main le cadeau le plus précieux que tu aies jamais reçu 

13. Pense à quelque chose qui te fait rire 

14. Pense à quelque chose que tu apprécies de faire le soir, en fin de journée, et imagine que tu le feras ce soir 

15. Pense à quelque chose que tu apprécies de faire le matin, en te levant, et imagine que tu le feras demain matin 

16. Pense à un.e ami.e avec qui tu aimes passer du temps et imagine qu'il/elle est à côté de toi en ce moment 

17. Pense à ton plat préféré et imagine que tu auras la joie de le manger au prochain repas 

18. Chante ta chanson préférée 

19. Pense à une activité que tu aimes faire et dis-toi tout ce que cette activité te procure comme bien-être 

20. Pense à quelqu'un à qui tu pourrais demander de l'aide (et appelle la si tu en ressens le besoin) 