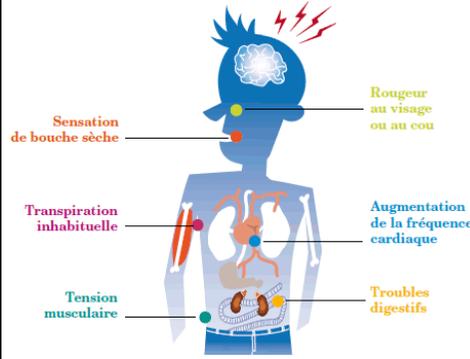
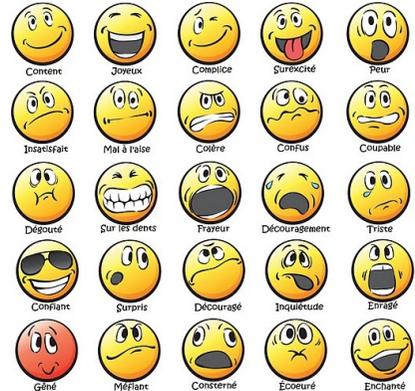


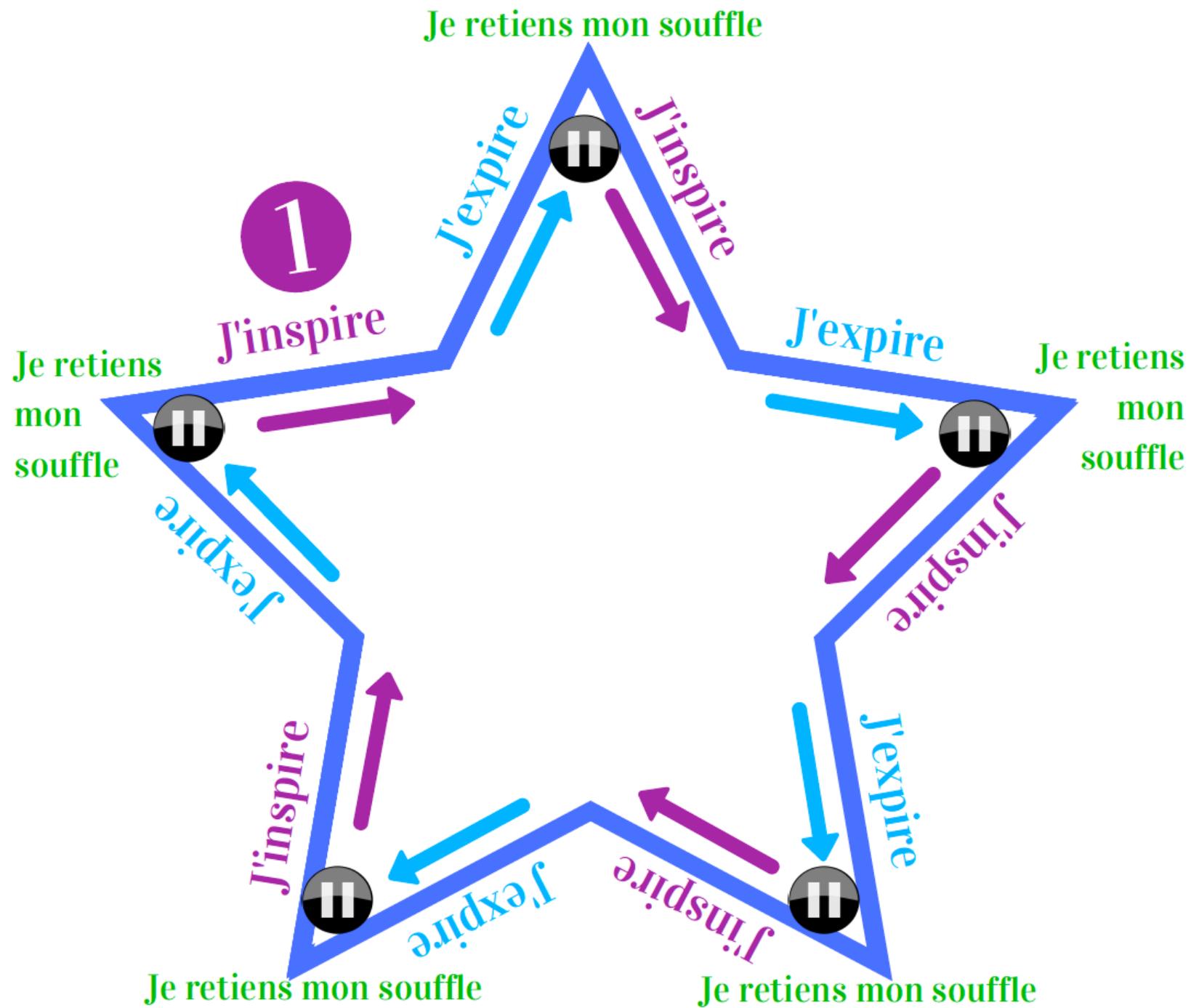


# JE GÈRE MON STRESS

Où ?	Comment ?	Pourquoi ?	J'agis !
<p>Mon stress se met sur mon corps.</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- la tête</li> <li>- les épaules</li> <li>- le ventre</li> <li>- la respiration</li> <li>- le cœur qui bat vite</li> <li>- la transpiration</li> <li>- des tremblements</li> </ul> 	<p>Quand je stresse, je ressens des émotions comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la colère</li> <li>- la peur, la crainte</li> <li>- l'inquiétude</li> <li>- l'impatience</li> <li>- la nervosité</li> <li>- le découragement</li> <li>- la culpabilité</li> </ul> 	<p>Les ingrédients de mon stress :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Le contrôle</b> : Je n'ai pas ou j'ai peu de contrôle sur ce qui se passe.</li> <li>- <b>L'imprévisibilité</b> : Je ne peux pas savoir à l'avance ce qui va se produire.</li> <li>- <b>La nouveauté</b> : Je fais face à quelque chose de totalement nouveau.</li> <li>- <b>La stabilité</b> : Je suis déstabilisé, je doute de moi et de mes capacités ce qui occupe mon cerveau.</li> </ul>	<p>Je réagis pour me sentir relax !</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Je lâche prise sur la situation.</li> <li>○ J'accepte la situation si on ne peut rien y changer.</li> <li>○ Je m'informe pour comprendre.</li> <li>○ Je prends un bain chaud.</li> <li>○ Je me change les idées, je m'amuse, je ris.</li> <li>○ Je parle à quelqu'un.</li> <li>○ Je respire profondément.</li> <li>○ Je me balade, je prends l'air pur.</li> <li>○ Je fais un câlin.</li> <li>○ J'identifie mon émotion et je la comprends.</li> </ul>

# MON STRESSOMÈTRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Je me sens <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Ma nuit :</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>



## RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN

- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remotes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.

