

1 C'EST QUOI LE STRESS ?

LE STRESS, C'EST LA RÉACTION DU CORPS AU DANGER ET AUX PERTURBATIONS.



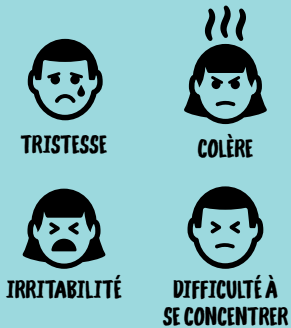
CE QUI PROVOQUE LE STRESS :

- Les changements
- La perte de contrôle (ça ne dépend pas de nous)
- L'inconnu



2 QUELS SONT LES SIGNES ?

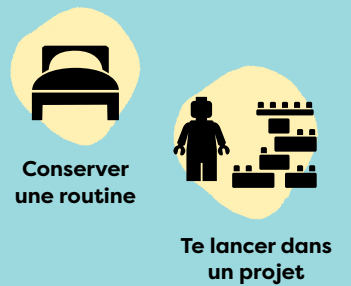
Les réactions à la situation actuelle varient d'une personne à l'autre.



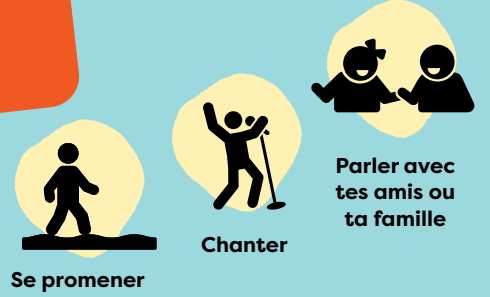
GÉRER SON STRESS

3 QUE FAIRE ?

REPRENDRE LE CONTRÔLE



SE CHANGER LES IDÉES



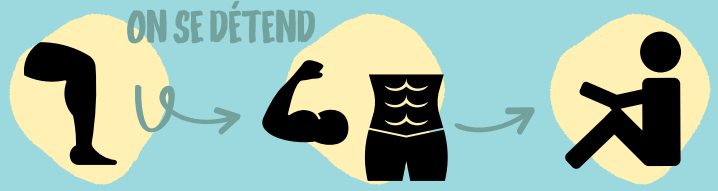
??
RESSENS-TU UNE DE CES ÉMOTIONS ?

SE RELAXER



Pendant cinq secondes, inspire comme si tu sentais une fleur.
Ensuite, expire pendant cinq secondes comme si tu voulais éteindre une chandelle.

A RÉPÉTER TROIS FOIS... OU PLUS !



En comptant jusqu'à cinq, serre très fort les muscles de tes jambes, puis relâche.
Répète avec les muscles de tes bras, de ton ventre, de ton visage, etc.
Cet exercice, que l'on nomme la méthode de Jacobson, peut se faire couché, assis et même debout !

1 C'EST QUOI LE STRESS ?

LE STRESS, C'EST LA RÉACTION DU CORPS AU DANGER ET AUX PERTURBATIONS.



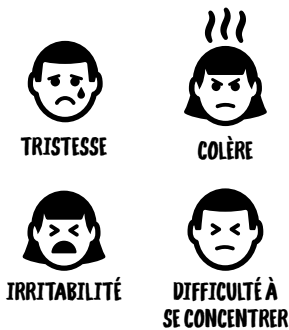
CE QUI PROVOQUE LE STRESS :

- Les changements
- La perte de contrôle (ça ne dépend pas de nous)
- L'inconnu



2 QUELS SONT LES SIGNES ?

Les réactions à la situation actuelle varient d'une personne à l'autre.

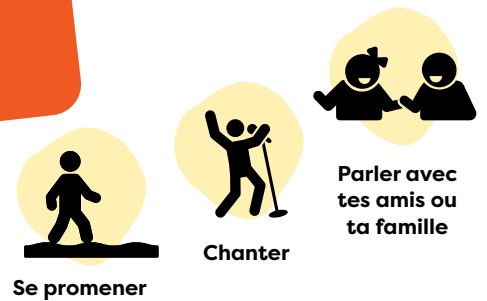


3 QUE FAIRE ?

REPRENDRE LE CONTRÔLE



SE CHANGER LES IDÉES



GÉRER SON STRESS



SE RELAXER



ON RESPIRE



Pendant cinq secondes, inspire comme si tu sentais une fleur.

Ensuite, expire pendant cinq secondes comme si tu voulais éteindre une chandelle.

A RÉPÉTER TROIS FOIS... OU PLUS !



ON SE DÉTEND



En comptant jusqu'à cinq, serre très fort les muscles de tes jambes, puis relâche.

Répète avec les muscles de tes bras, de ton ventre, de ton visage, etc.



Cet exercice, que l'on nomme la méthode de Jacobson, peut se faire couché, assis et même debout !