

COMPÉTENCES POUR LUTTER CONTRE LE STRESS



JE M'ARRÊTE
ET JE
M'ÉCOUTE

Je vais courir et marcher
Je fais mon sport préféré
Je me relaxe et me ressource
Je mange bien
Je dors



Je recherche des informations supplémentaires
J'anticipe
J'écris les choses sur une feuille
Je résous des problèmes
Je fais des listes



Je trouve de l'espoir dans les valeurs, les idées ou la religion
Je pense au sens de la vie
Je reste silencieux, je médite, je prie
Je suis dans l'instant présent



J'essais des nouveaux moyens de travail
J'utilise mon imagination
Je pense positivement
Je m'écoute
Je cuisine, je dessine, je bricole, j'écris, je filme, je fais des podcasts, je fais des vidéos tik tok

JE CHERCHE
D'AUTRES MOYENS
DE ME RESSOURCER



Je montre mes émotions, je ris, je pleure
Je parle de mes sentiments
J'exprime mes émotions de différentes manières, je danse, je joue de la musique, j'écris, je peins



Je passe du temps avec mes amis
Je soutiens les autres et j'accepte le soutien des autres
Je me tourne vers les autres pour avoir de l'aide
Je partage mes expériences avec les autres

J'ESSAIE DES
NOUVELLES
COMPÉTENCES