



## 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

☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

☐ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_