

Si vous ressentez un stress...

- Lorsque vous étudiez, prenez une pause de dix minutes toutes les heures.
- Rédigez une liste de cinq choses positives dans votre vie.
- Allez courir ou marcher à l'extérieur.
- Prenez dix inspirations profondes.
- Regardez votre film préféré.
- Passez du temps avec vos amis ou votre famille.
- Faites quelque chose de bien pour quelqu'un.
- Évitez la consommation de drogues et d'alcool.
- Riez et souriez.
- Faites une petite sieste.
- Faites quelques étirements de yoga.
- Tenez un journal ou rédigez-vous une lettre.
- Jouez avec votre animal domestique.
- Buvez un verre d'eau.
- Faites un horaire de ce que vous avez à faire.
- Lisez un livre.
- Allez faire les boutiques.
- Allez à la plage ou à un parc.
- Essayez de ne pas tout faire à la dernière minute.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide.
- Prenez un bain ou une douche chaude.
- Écoutez votre musique préférée.
- Allez faire un tour en voiture.
- Répétez une phrase positive (p. ex., « Je suis intelligent[e] »)
- Visitez un lieu de culte.
- Créez quelque chose (dessin, peinture, album personnalisé).
- Faites le ménage de votre chambre ou de votre surface de tra.
- Prenez une collation santé.
- Pratiquez un sport.

Stress
Me
Less!



- Cuisinez quelque chose.
- Prenez une tasse de thé.
- Jouez d'un instrument.
- Prenez quelqu'un dans vos bras.
- Comptez à rebours par bonds de 3 à partir de 100 (100, 97, 94...).
- Mâchez de la gomme.
- Allez dans un centre de conditionnement physique.
- Faites votre lessive.
- Criez le plus fort que vous le pouvez.
- Dansez comme si personne ne vous voyait.
- Limitez votre consommation de caféine.

Si vous n'arrivez pas à surmonter un problème, vous devriez envisager d'en discuter avec un professionnel.