



STRESSE PAS!

TRUCS POUR RÉDUIRE LE STRESS

Ressource-toi. Fais de la place dans ta vie, à ce qui te fait du bien.

Accorde-toi 15 minutes de plus pour te rendre à ton cours ou à un rendez-vous, pour éviter un retard en cas d'imprévu.

Note tes problèmes sur papier, discutes-en et évite de les garder à l'intérieur de toi.

Dis non! Savoir dire non à des projets supplémentaires, des activités sociales pour lesquelles tu n'as pas d'intérêt, de temps ou d'énergie est important.

Apprends à reconnaître comment le stress se manifeste dans ton corps et dans tes pensées.

Donne-toi du temps pour t'habituer à un changement avant d'en vivre un autre.

Plan B! Dans l'éventualité où tout ne se passe pas tel que prévu, pense à un plan B.

Une fois la semaine terminée, prends le temps de planifier ton horaire pour la semaine prochaine.



RESPIRE!

LA RESPIRATION CONSCIENTE

Nos pensées sont trop souvent dans le passé, l'anticipation du futur, le dénigrement de soi ou le souci du regard des autres.

Prends 1 minute pour revenir au moment présent. Ferme tes yeux et sois attentif à ta respiration, à l'air frais qui entre dans ton nez et à l'air plus chaud qui en ressort.

Mets une main sur ton ventre et l'autre sur ta poitrine, pour t'aider à ressentir l'air qui entre et sort de ton corps.

Respire profondément. Inspire doucement par le nez en gonflant le ventre et le torse et expire complètement.

Les pensées sont normales. Laisse-les arriver et repartir, en redirigeant ton attention sur ta respiration.

Observe comment tu te sens maintenant.

Répète cet exercice de respiration consciente aussi souvent que possible.