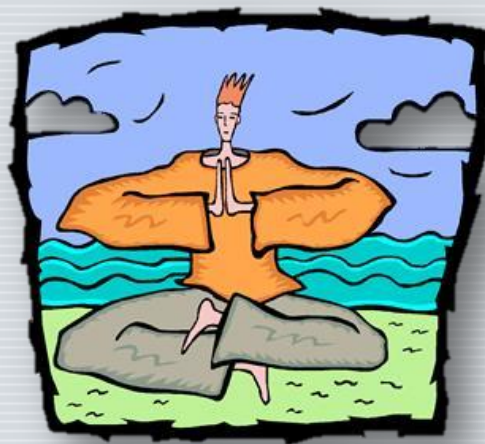


Pour mieux gérer son stress



Le stress est toujours présent à des degrés variables



Éviter de se laisser envahir par le stress



Pense à trois moyens qui te permettent de bien gérer ton stress...

Si tu en trouves, écris-les!

Sinon, ne t'en fais pas! On va te donner quelques petits trucs.



La gestion du stress



Pour gérer le stress, il faut:

- Reconnaître ses limites et refuser tout surplus de travail
- Se donner du temps de réflexion face à un problème
- Éviter d'aller trop vite pour prendre des décisions
- Faire des petites pauses en classe ou à la salle d'examen, tout en restant à sa place
- Bien dormir pour refaire ses réserves d'énergie



La gestion du stress



Pour gérer le stress, il faut:

- Faire régulièrement de l'exercice physique (2 à 3 fois par semaine)
- Éviter les stimulants (café, thé, cacao, sucre, alcool, tabac) lorsque tu es plus stressé
- Écouter les signaux du corps qui t'indiquent qu'il est temps de t'arrêter : fatigue, vue brouillée, mal de tête, etc.
- Relaxer en utilisant divers moyens : massages, bains chauds, détente, yoga, siestes, etc.
- Avoir une alimentation équilibrée (variété de mets et d'aliments)

En terminant...



Attention aux émotions fortes: elles sont
un facteur de stress très important!



À ne pas oublier!
Plus le but fixé correspond à ce que l'on veut vraiment,
moins il y a de stress négatif!

Bonne détente!!!



Questions ?

Commentaires?

