

# STOP



**S** : **S'arrêter** (ex. mettre l'activité sur pause).

**T** : Prendre un **Temps** de recul (ex. s'asseoir, respirer plus lentement).

**O** : **Observer** ce qui se passe (ex. prendre conscience des sensations dans votre corps, de vos pensées, de vos émotions).

**P** : **Prendre une décision** (éclairée) puis passer à l'action.