

Mes trucs pour me déstresser

DÉFI PSY 1 : Quels sont mes propres moyens pour me déstresser?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

En panne d'inspiration? Voici une banque d'idées!

- Se coucher pour relaxer
- Exercices de respiration
- Méditation
- Courir, faire du sport, dépenser de l'énergie
- Yoga
- Parler à quelqu'un en qui on a confiance
- Lire
- Prendre un bain chaud
- Se faire masser
- Écrire
- Peindre
- Colorier
- Faire du tricot

DÉFI PSY 2 : Cette semaine, je prends soin de moi! J'utilise au moins un de mes moyens pour me déstresser.

- N'hésite pas à prendre le temps... Un petit 15 minutes! Cela fera du bien à toi et à tes proches.