

Gérer son stress

Inscris la date où tu fais l'év	valuation de tes stratégies et coche celles que tu	Autoévaluation	
1	ême évaluation dans quelques semaines.	Date	Date
LA GESTION DU STRESS	Reconnaître ses limites, refuser tout surplus de travail		
	Se donner du temps pour réfléchir face à un problème		
	 Se permettre des petites pauses en classe ou à la salle d'examen, tout en restant en place 		
	Bien dormir pour refaire des réserves d'énergie		
	S'éveiller sans l'aide du réveille-matin, frais et dispos, est le signéparateur	gne d'un s	omme
	 Faire régulièrement de l'exercice physique (de 2 à 3 fois par semaine) 		
	 Éviter les stimulants (café, thé, cacao, sucre, l'alcool, tabac, etc.) dans les périodes de plus grand stress 		
	 Mieux relaxer en utilisant divers moyens : massages, bains chauds, détente, yoga, application style RespiRelax, etc. 		
	 Écouter son corps pour s'aider à s'arrêter lorsque c'est le temps (fatigue, vue brouillée, mal de tête, etc.) 		
	 Varier ses aliments (fruits, légumes, protéines) 		
	Attention aux émotions fortes : elles sont un facteur de stress très important!		
Bon à savoir	Être à l'écoute des symptômes comme les maux de tête, maux d'estomac, insomnie, palpitations, et ralentir s'ils sont présents		
	Prendre le temps de relaxer par divers moyens		
	 Pratiquer la "respiration bedon", c'est-à-dire, respirer lentement en grossissant le ventre (au moins 3 fois de suite) 		
	 Se créer des occasions de rire avec des amis, la famille, un intervenant pour dédramatiser les situations 		
	À ne pas oublier! Plus le but fixé correspond à ce que l'on veut il y a de stress négatif!	t vraiment	t, moin

Parmi les stratégies proposées :

- 1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
- 2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces