

# EXAMEN : 5 réflexes anti stress



## Boire de l'eau

L'eau envoie un signal de calme au cerveau.  
Prends le temps de boire lentement



## Poser les 2 pieds au sol

Ancre toi dans le présent, sens le contact avec le sol.



## Ancrage 3.2.1

Observe 3 choses que vois,  
2 choses que tu entends,  
1 chose que tu peux toucher



## Respiration en carré

Cette respiration calme le système nerveux



## Faire une pression sur son poing

Ferme le poing  
Serre le en inspirant, relâche en expirant.  
Ca décharge la tension physique