

EXAMEN : 5 réflexes anti stress



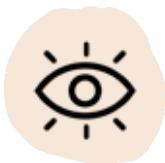
Boire de l'eau

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