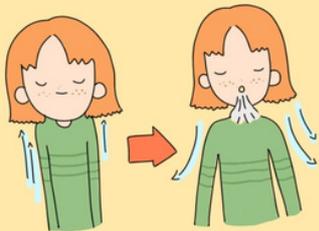


Pour gérer le STRESS AVANT LES EXAMENS :

RESPIRE



Fais du YOGA



Visualise



Dis - toi :

J'AI TOUT EN MOI POUR RÉUSSIR !!

JE ME REJOUIS.

JE PEUX LE FAIRE !



Fais 20min de sport



Bois de l'eau



Fais un câlin de 7 secondes



Mets de l'huile essentielle



Pour gérer le STRESS AVANT LES EXAMENS :

La respiration

La respiration profonde t'aide à te détendre et te concentrer. Prends conscience de ton souffle.

1. Inspire en gonflant ton ventre comme un ballon tout en comptant jusqu'à 4.
2. Retiens ton souffle pendant 4 secondes.
3. Expire par la bouche en dégonflant ton ventre et en comptant jusqu'à 4.
4. Retiens ton souffle pendant 4 secondes.
5. Recommence ce cycle 2-3 fois.

Le Yoga : la posture de l'arbre

Cette posture améliore ta concentration et apaise ton esprit. Elle renforce aussi ta stabilité émotionnelle.

1. Pose ton pied droite contre le haut intérieur de ta cuisse ou contre ton mollet (mais pas contre ton genou).
2. Amène tes mains jointes vers ton cœur puis lève tes bras au dessus de ta tête.
3. Reste en équilibre en fixant un point devant toi et en respirant normalement pendant 10 secondes.
4. Change de côté et suis les mêmes gestes.

La visualisation

Quand tu imagines que tu as déjà atteint le résultat désiré en te sentant très satisfait.e, tu entraînes ton cerveau vers cette direction.

1. En utilisant ton imagination, tu te vois en train de recevoir un excellent résultat.
2. Imagine tous les détails de cette scène, ce que tu vois et entends.
3. Ajoute un sentiment positif : joie, satisfaction, fierté et ressens-le vraiment.
4. Reste un petit moment dans cette visualisation et répète-là le soir avant de dormir.

Les affirmations positives

Tu as révisé, tu t'es bien préparé.e, tu as fait de ton mieux, alors crois-en toi ! Pour garder un mental positif, répète-toi des petites phrases qui te donnent de la force.

1. Prends une bonne inspiration
2. Dis ta phrase positive dans ta tête.
3. Expire en imaginant que ces mots viennent s'imprimer dans toutes tes cellules.

Le sport

L'activité physique est excellent contre le stress. En accélérant ton rythme cardiaque, ton corps produit les hormones du bien-être qui vont diminuer ton anxiété, t'aider à mieux dormir et te motiver.

1. Choisis une activité physique que tu aimes.
2. Pratique au moins 20 minutes par jour.
3. Idéalement en plein air pour oxygéner ton cerveau.

L'eau

Ton corps est composé jusqu'à 75% d'eau. C'est l'élément essentiel à ta santé. Pour que ton cerveau fonctionne au top, il faut l'hydrater régulièrement.

1. Bois un verre d'eau au réveil (pas trop froide).
2. Prends une gourde d'eau à l'école et bois tout au long de la journée.
3. A la fin de la journée, tu devrais avoir bu 5 à 8 verres d'eau.

Les câlins

Il faut environ 7 secondes à ton cerveau pour libérer de l'ocytocine, l'hormone du bien-être qui rassure et apaise, lorsque tu fais un long câlin à quelqu'un.

1. Tu connais la marche à suivre 😊
2. A répéter sans modération!

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles (HE) renferment des trésors pour ton bien-être. La lavande t'aide à te détendre, le romarin renforce ta mémoire et ta motivation. Ces deux HE t'aident à te concentrer.

1. Au moment du coucher, applique 1 goutte d'HE de lavande sous tes gros orteils et masse-les.
2. Avant de partir à l'école, applique 1 goutte d'HE de romarin sur tes poignets et respire l'odeur.