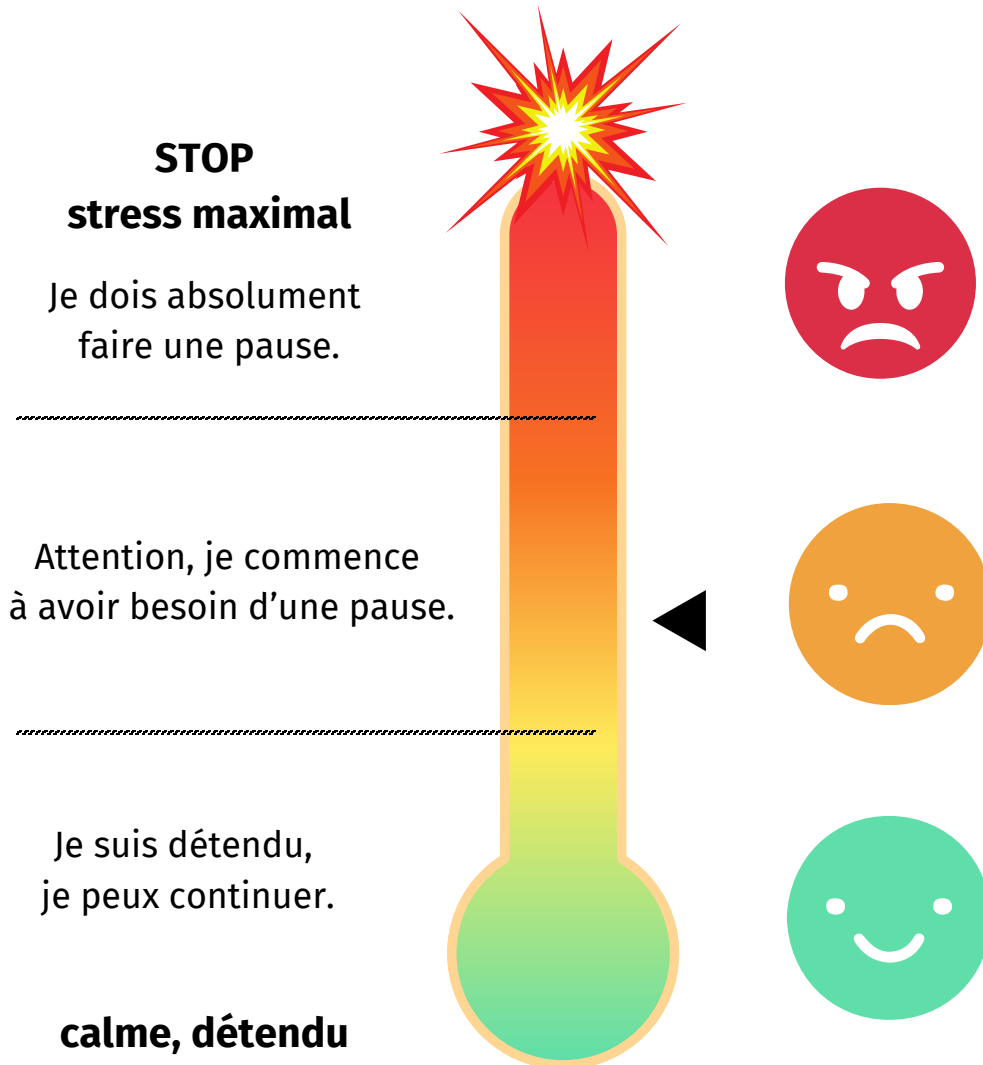


LE BAROMÈTRE DU STRESS

Une échelle pour évaluer son stress et repérer quand faire une pause avant l'explosion.

Première action : se poser la question "qu'est-ce que je sens dans mon corps, quelles sont mes émotions et mes pensées ?"



Passage à l'action : Si nécessaire, choisis une micro-pause adaptée, ou une technique de gestion du stress, par exemple : faire un exercice de respiration, marcher 2 minutes, écrire, boire un verre d'eau, fermer les yeux, écouter de la musique calme, parler à quelqu'un, etc.