

# STRATÉGIES DE GESTION DU STRESS EN CLASSE

1

## PARLER

Parler à une personne de confiance et bien nommer les émotions ressenties



2

## COMPTER

Compter jusqu'à dix (ou plus) pour se calmer

10

3

## S'AUTO ENCOURAGER

Se répéter des phrases positives comme "Je peux le faire.", "Je n'y arrive pas encore et je vais bientôt y arriver" ou "J'ai confiance en mes capacités"



4

## S'ÉLOIGNER/ FAIRE UNE PAUSE

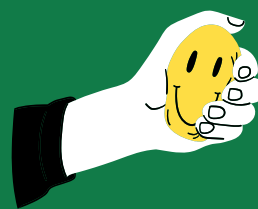
S'éloigner physiquement de la situation conflictuelle ou stressante ou demander un temps de pause



5

## MALAXER

Serrer une balle anti stress ou mâchouiller un fidget



6

## RESPIRER

Respirer profondément en sentant bien l'air entrer dans les narines, la cage thoracique et le ventre se gonfler puis se dégonfler et l'air ressortir par les narines.



7

## DESSINER

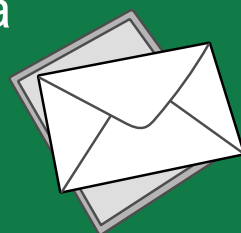
Dessiner ou gribouiller, colorier



8

## ECRIRE

Rédiger une lettre (et la déchirer ou la jeter ensuite ou bien l'adresser aux personnes en question)



9

## VISUALISER

Prendre une minute de "vacances" dans la tête (s'imaginer calme et serein dans un endroit apprécié, revivre les sensations dans le corps et le cœur, revenir au présent avec ces sensations ancrées)



10

## BOUGER

Demander à sortir pour partir marcher ou courir quand c'est possible

