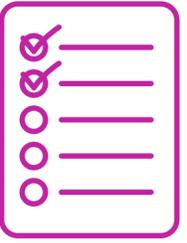




Quand je stresse, je peux



- établir une liste de choses à vérifier et les barrer dès qu'elles sont terminées



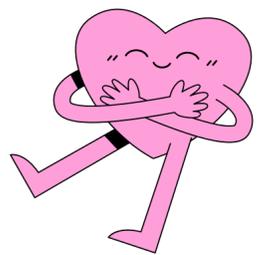
- mettre un minuteur pour être sûr de ne pas être en retard



- identifier ce que je peux contrôler et agir dessus (exemple : mes propres efforts, mes réactions et pensées)



- penser aux raisons pour lesquelles ma famille et mes amis m'aiment



- penser aux échecs que j'ai déjà surmontés et aux stratégies mises en place



- me dire que j'ai besoin d'entraînement et que j'y arriverai avec le temps.



- penser à un plan B, un plan C et un plan D : si je rencontre tel obstacle, alors je vais B, C ou D.

