

# Gestion du stress En période d'examens

## Dépense d'énergie

Mobilisation  
d'énergie

Accumulation  
d'hormones de  
stress

Menace



Une bonne préparation et une organisation efficace permettra de diminuer l'ampleur de la menace détectée :)



## Stratégies

### Prendre soin de soi

Lire un livre, regarder un film, écouter de la musique, dessiner, écrire, ...

### Prendre soin des autres

Rendre service, donner de son temps, s'impliquer dans une activité, ...

### Bouger

Marcher, courir, faire du sport, danser, manipuler un objet (ex. balle anti-stress)

### Rire

Regarder des vidéos drôles, partager du temps avec des gens qui me font rire, ...

### Respirer profondément

Retour au calme



Stresseur

**EXAMENS**