

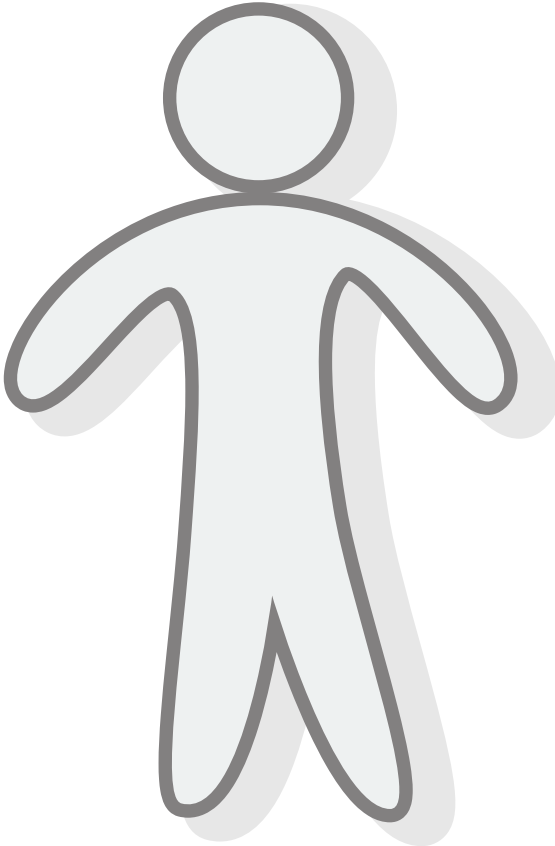


# Fiche maîtresse 2 : Vérification et réflexion

Du #OpheaPourTous: Tableau de choix de la rentrée

Chaque jour, tu fais face à des défis, petits et grands, qui peuvent engendrer du stress. Alors que tu apprends des habiletés d'adaptation et la gestion du stress, tu réalises que le stress fait partie de la vie et qu'il est possible de le gérer.

Réfléchis à ce que ton cerveau et ton corps ressentent ou à leur réaction lorsque tu éprouves du stress. Remplis le tableau ci-dessous.

Encerle les endroits sur le corps où tu ressens du stress.	Décris ce que tu ressens lorsque tu vis du stress.
	



# Fiche maîtresse 2 : Vérification et réflexion

Du #OpheaPourTous: Tableau de choix de la rentrée

Il est important d'apprendre des façons saines de réagir aux difficultés et aux sentiments de stress, car il faut pouvoir le faire pendant toute la vie. Prends ce moment pour y réfléchir.

- 1) Comment sais-tu que ton corps a besoin de faire de l'activité physique?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2) Décris comment tu te sens pendant et après l'activité physique.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 3) Nomme une chose que tu connais et que tu pourrais faire pour te sentir bien. Comment sauras-tu que c'est efficace?

Dans la boîte à outils ci-dessous, dessine ou inscris des moyens qui peuvent t'aider à gérer le stress de façon sécuritaire et judicieuse.

