

12 Anti-Stress Instantanés

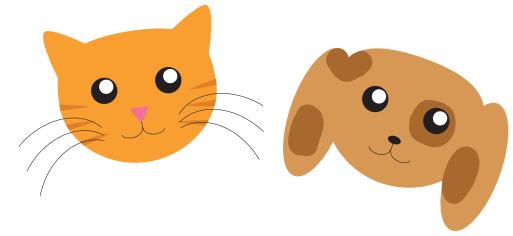
Essaie ces trucs pour t'aider à gérer le stress et l'anxiété du moment



Respire profondément



Bouge



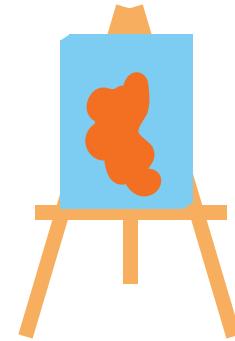
Caresse un chat ou chien



Prends un bain



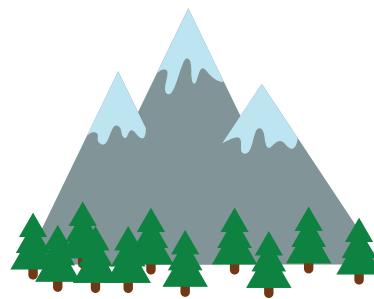
Parles-en



Ressors ton côté artistique



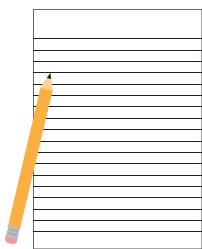
Écoute de la musique



Passes du temps dans la nature



Ries-en



Écris-le sur papier



Fais une sieste



Regarde la TV

Visite JeunesseJecoute.ca/AntiStress pour plus d'informations.