

Stratégies pour gérer : La frustration



Qu'est-ce que tu fais quand tu te sens stressé ou mal à l'aise?
Quel est ton plan pour décompresser quand tu te sens frustré?
Essaie les stratégies suivantes pour t'aider à te relaxer.

1. **Parle** à quelqu'un en qui tu as confiance.
2. **Compte** jusqu'à dix (ou plus) pour te calmer.
3. Utilise la technique de **monologue intérieur** positif, par exemple, dis-toi : « Je suis capable de gérer cette situation. ».
4. Serre une **balle**.
5. Lis un **livre**.
6. Va **marcher ou courir**.
7. **Inspire** profondément.
8. Prends quelques minutes pour **imaginer** que tu vas à un de tes endroits préférés ou que tu fais une de tes activités préférées.
9. **Écris** une lettre (même si tu ne l'envoies pas) ou écris dans ton journal intime.

