



DÉCOUVRE DES OUTILS POUR MIEUX APPRENDRE ICI

COMMENT DIMINUER TON STRESS QUAND TU ÉTUDIES ?



RESPIRE PROFONDÉMENT

RESPIRE LENTEMENT ET PROFONDÉMENT POUR CALMER TON CORPS ET TON ESPRIT.



BOUGE !



FAIS DU SPORT, DE L'EXERCICE, DES ÉTIREMENTS, VA MARCHER POUR RELÂCHER LES TENSIONS DE TON CORPS.

ÉCOUTE DE LA MUSIQUE

ÉCOUTE UNE MUSIQUE QUE TU AIMES POUR TE SENTIR MIEUX



FAIS UNE PETITE PAUSE

RECHARGE TON ATTENTION EN FAISANT DES PETITES PAUSES, CHANGE TOI LES IDÉES AVANT DE RETOURNER ÉTUDIER



ÉCRIS CE QUE TU RESSENS

ÉCRIS CE QUE TU RESSENS, LES ÉMOTIONS QUE TU VIS, CELA T'AIDERA À FAIRE SORTIR LES ÉMOTIONS NÉGATIVES DE TA TÊTE



PARLE À QUELQU'UN

PARTAGE TES ÉMOTIONS ET TON RESSENTI AVEC UNE PERSONNE QUE TU AIMES ET QUI TE FAIT DU BIEN, QUI T'ENCOURAGE ET TE MOTIVE

