








50 stratégies de gestion du stress et des émotions


- Planifier sa journée ou ses devoirs 
- Rechercher de l'aide auprès des enseignants ou des parents 

- Utiliser un agenda ou un planning
- Participer à des activités extra-scolaires 
- Mettre en place des objectifs personnels



- Apprendre une nouvelle compétence
- Participer à des activités bénévoles 



- Organiser un espace de travail propre et ordonné 



- Préparation de repas sains 
- Parler à des amis ou à des proches 


- Expression créative (dessin, peinture, musique) 


- Participer à des activités spirituelles ou religieuses



- Pratiquer la gratitude 
- Faire preuve de compassion envers soi-même 

- Créer un journal de rêves 
- Tenir un journal de gratitude 



- Imaginer un paysage calme et serein 
- Pratiquer des compétences sociales (jeux de rôles) 


- Apprendre la gestion de l'argent
- Participer à des activités de groupe (clubs de lecture, groupes de discussion) 



- Utiliser des applications ou des jeux pour apprendre de nouvelles compétences 


- Créer une liste des personnes-ressources 
- Organiser des activités régulières avec des amis ou des proches 



- _____
- _____


- Écrire sur un carnet 
- Voir le côté positif des choses 

- Méditation ou relaxation guidée 
- Pratiques de relaxation musculaire progressive


- Pratiquer des techniques de visualisation 
- Écrire un poème, une chanson 



- Respirer un parfum que l'on aime bien 
- Prendre de grandes respirations


- Pleurer pour exprimer ses émotions 
- Écouter de la musique apaisante 



- Rire et sourire 
- Regarder le ciel ou les étoiles

- Prendre une pause pour se détendre
- Faire une activité manuelle (construire, créer, réparer) 

- Lire un livre ou un magazine
- Pratiquer un sport (foot, basket, volley...) 


- Jouer avec son animal de compagnie 
- Faire du yoga 


- Dormir si l'on est fatigué
- Chanter et/ou danser 

- Jouer à un jeu 
- Se promener dans la nature 

- Faire du jardinage 
- S'allonger, se reposer 

- Ralentir ses mouvements/bouger doucement

- Boire un verre d'eau froide ou une boisson chaude 

- Prendre une douche ou un bain 

- _____
- _____