

Découpe ces cartes et garde celles qui te font du bien



1

Penser
30 secondes
à quelque chose
de positif
(un bon souvenir,
une blague,
une personne
aimée...).



2

Respirer
profondément
pendant
une minute
(inspire 4
secondes, bloque
4, expire 4).



3

Se lever
et marcher
5 minutes
pour aérer
son esprit.



4

Écouter
une musique
relaxante
ou motivante.



5

Écrire sur un
papier ce qui
stresse, puis
le déchirer
symboliquement.



6

Se répéter
une phrase
encourageante
(ex.: « Je fais
de mon mieux. »).



7

S'accorder
une mini-pause
avec une
boisson chaude.



8

S'étirer
doucement pour
relâcher les
tensions du
corps.



9

Visualiser sa
réussite ou un
moment de
fierté passé.



10

Utiliser une
balle anti-stress
ou dessiner
pour se
détendre.



11

Se reconnecter à son corps (scanner corporel, relaxation guidée).



12

Ranger son espace de travail pour apaiser son esprit.



13

Se fixer un objectif réaliste pour la session de révision suivante.



14

Parler 5 minutes avec un proche pour changer d'air.



15

Sourire (même forcé, le cerveau suit !) et se féliciter du chemin déjà parcouru.



16

Boire un verre d'eau pour se rafraîchir et faire une pause



17

Fermer les yeux 30 secondes et relâcher les épaules.



18

Noter 3 petites réussites déjà accomplies aujourd'hui.



19

Ouvrir la fenêtre quelques minutes pour respirer un air neuf.



20

Couper les notifications pendant 20 minutes pour travailler plus sereinement.

