

15 trucs anti-stress pendant les révisions

Découpe les 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 (inspirez 4 secondes, bloquez 4, expirez 4).



3

Se lever et marcher 5 minutes pour aérer son esprit.



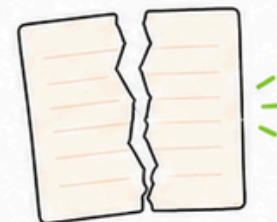
4

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.



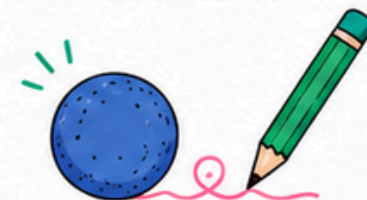
9

Visualiser sa réussite ou un moment de fierté passé.



10

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



15 trucs anti-stress pendant les révisions

Découpe les cartes et garde celles qui te font du bien !

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.

