



Anticipons les moments où il y aura une possible « crise »



Quelles sont les situations, les moments de la journée qui me dérangent, m'énervent, me stressent.

A large, empty rectangular box with a thick yellow border, intended for the user to write their answers to the question above.

Mieux se connaître et repérer les signes d'énervement



Comment réagit mon corps quand je m'énerve ?

Stade 1 : (début de l'énervement) :

Stade 2 :

Stade 3 :

Stade 4 :

Stade 5 : (point maximal de la crise)

Alternatives à trouver

Pour se calmer d'une manière adaptée et agréable...



Les jeux vidéo et le punchingball ne sont pas une réponse à l'énervement
Les solutions alternatives doivent indiquées sur le thermostress soit par images soit
par écrit.

Je suis à quel stade ?



5

4



3

2



1



Quelle alternative ?