

Le tableau pour apprivoiser mon stress

<i>Les situations qui provoquent mon stress</i>	<i>Comment Je réagis</i>	<i>Que faire pour améliorer cette situation</i>
Je dois reciter ma poésie devant toute la classe	Je me mets à pleurer devant mes camarades. Mon émotion est trop forte et je ne peux plus parler.	Mon idée : J'apprivoise mon souffle et je me concentre sur ma respiration, j'inspire profondément par le nez et expire par la bouche pour sentir l'air qui sort de mon ventre. J'exprime mes émotions en disant calmement et clairement à mes camarades que j'ai vraiment peur de reciter ma poésie.