



J'ai tendance à me mettre en colère pour un rien.

Quand le stress t'envahit...

Va prendre une marche, seul.e... dehors!

Prends un bon rythme de marche, on veut une légère augmentation du rythme cardiaque. Regarde devant toi et... respire. 30 à 45 minutes

Dépense l'énergie montée dans ton corps.
Libère entre autres l'hormone du bonheur (dopamine).
Donne une sensation de bien-être et de plaisir.

Essaie de reconnaître tes signes de stress et ainsi, décider d'aller prendre ta marche, avant d'avoir une réaction négative face à ta colère.

Prends soin de toi. Ça va bien aller!



CÉGEP
TROIS-
RIVIÈRES

SERVICES
PSYCHOSOCIAUX