

Pour éviter le stress :



Écouter de la musique.



Ecouter la nature



Faire du yoga



Se relaxer ou bien dormir



Pratiquer un sport.



Lire un livre amusant.



Voir les amis.



**Ecouter des blagues
amusantes**



**Croquer des légumes et
des fruits**

Pour éviter le stress :



Écouter de la musique.



Ecouter la nature.



Faire du yoga.



Se relaxer ou bien dormir.



Pratiquer un sport.



Lire un livre amusant.



Voir les amis.



Ecouter des choses amusantes



Croquer des légumes et des fruits.