

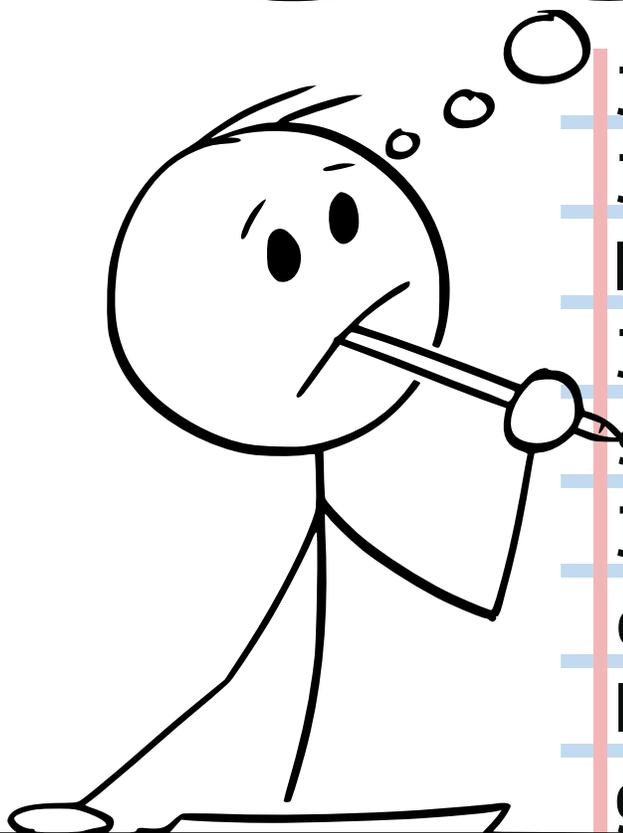
#GPS

# Stress et anxiété

## Écris *sans réfléchir*

Quand tu ne te sens pas bien, essaie de mettre tes pensées sur papier :

Repousser tes émotions peut les faire revenir plus fortes encore.



Je suis / je me sens..

Je pense que...

Parce que...

J'accepte mes sentiments...

Je me rappelle que c'est temporaire...

Et je termine avec une gentillesse sur moi. 