

“STRESS D’ADOS”

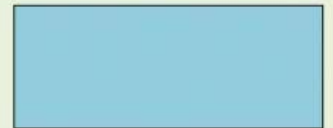
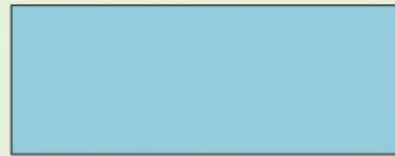
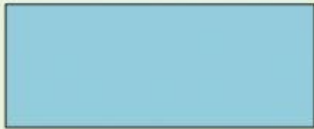
1. Choisissez la bonne phrase :

Tu pourrais dormir en écoutant de la musique relaxante.

Tu peux parler avec tes parents

Tu pourrais parler à quelqu’un

Tu peux respirer et boire de l’eau.



2. Complétez les phrases :



Tu peux boire de l’eau pour

_____.



Tu pourrais parler à quelqu'un pour

3. Écrivez les nombres, Associez-les situations aux conseils :



« Nous avons beaucoup de devoirs au collège et notre emploi du temps est très chargé. C'est stressant. »



« Quand je reçois mon bulletin scolaire, j'ai peur de décevoir mes parents parce que parfois j'ai de mauvaises notes. »



« Moi, avant les contrôles, je suis stressé et j'ai souvent mal au ventre. »



« Quand je fais un exposé oral devant toute la classe, je suis stressée et je rougis. Ce n'est pas facile ! »



1. Pour être prêt et sûr de toi avant un exposé oral, tu peux répéter devant un miroir.

2. Respire bien fort et pense à autre chose ! Et révise tes leçons régulièrement pour être confiant.

3. Pour faire tous tes devoirs à temps, tu pourrais utiliser un agenda pour t'organiser.

4. Tu peux parler avec tes parents pour trouver une solution, par exemple, avoir un professeur particulier.