

Les soucis de la vie

Il est normal d'éprouver du stress et de l'inquiétude, mais lorsque ces sentiments sont trop grands, ils peuvent nuire à ton corps et ton cœur.

Comment ton corps se sent-il quand tu es inquiet ou stressé? Par exemple, te sens-tu distrait, tendu, incapable de dormir, fatigué, ou t'arrive-t-il d'avoir mal à la tête ou au ventre? Il peut s'agir de signes de stress.

Certaines formes de stress peuvent être bénéfiques, par exemple pour rester alerte, ou lors d'une activité enthousiasmante. Il est possible d'essayer de réduire le stress qui n'est pas agréable.

Connais-tu des façons saines de réduire les sentiments désagréables associés au stress?

- Prendre de grandes respirations peut t'aider à te détendre.
- Participer à un jeu actif peut permettre à tes muscles de se relâcher, et te faire oublier tes problèmes.
- Te reposer et dormir suffisamment peuvent t'aider à te détendre et à faire le plein d'énergie.



Trouve des événements dans la vie des enfants qui peuvent être une source de stress. Par exemple, quand ta mère est en colère contre toi; quand tu ne comprends pas quelque chose à l'école; quand tes amis veulent faire une activité que tu ne veux pas faire; ou quand tu sais que tu fais la bonne chose, mais que les autres ne sont pas d'accord avec toi.

Comment pourrais-tu agir ou aider un ami dans l'une de ces situations?

.....

.....

.....

.....

.....

.....