

Anxiété? Stress?

Je suis
Équilibre



Prendre soin de soi

<https://fondationjeunesentete.org/trousse-ecoles/thematique-prendre-soin-de-soi>



Anxiété de performance?



<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=LN9H12eeL9w>



4 conseils

<https://www.alloprof.qc.ca/fr/eleves/bv/exams-et-trucs/apprendre-a-gerer-son-stress-t1100>