



# Quoi faire pour éviter de déborder ?



**Quand tu as l'impression d'être irritable, impatient.e, sur le bord d'exploser...**

**Imagines-toi que tu es comme un verre d'eau plein, proche de déborder...**

**Prends un temps d'arrêt pour ...**

**1**

Identifier les éléments qui s'accumulent dans ton verre d'eau, en les notant sur une feuille

**2**

Sélectionner les éléments sur lesquels tu as du contrôle et inscrire des solutions concrètes pour diminuer leurs impacts

**3**

Lâcher-prise sur les éléments que tu ne peux pas contrôler

**4**

En parler avec quelqu'un, ne reste pas pris.e avec toute cette pression

**5**

Prendre soin de toi au quotidien, en faisant de petits gestes qui te font du bien

