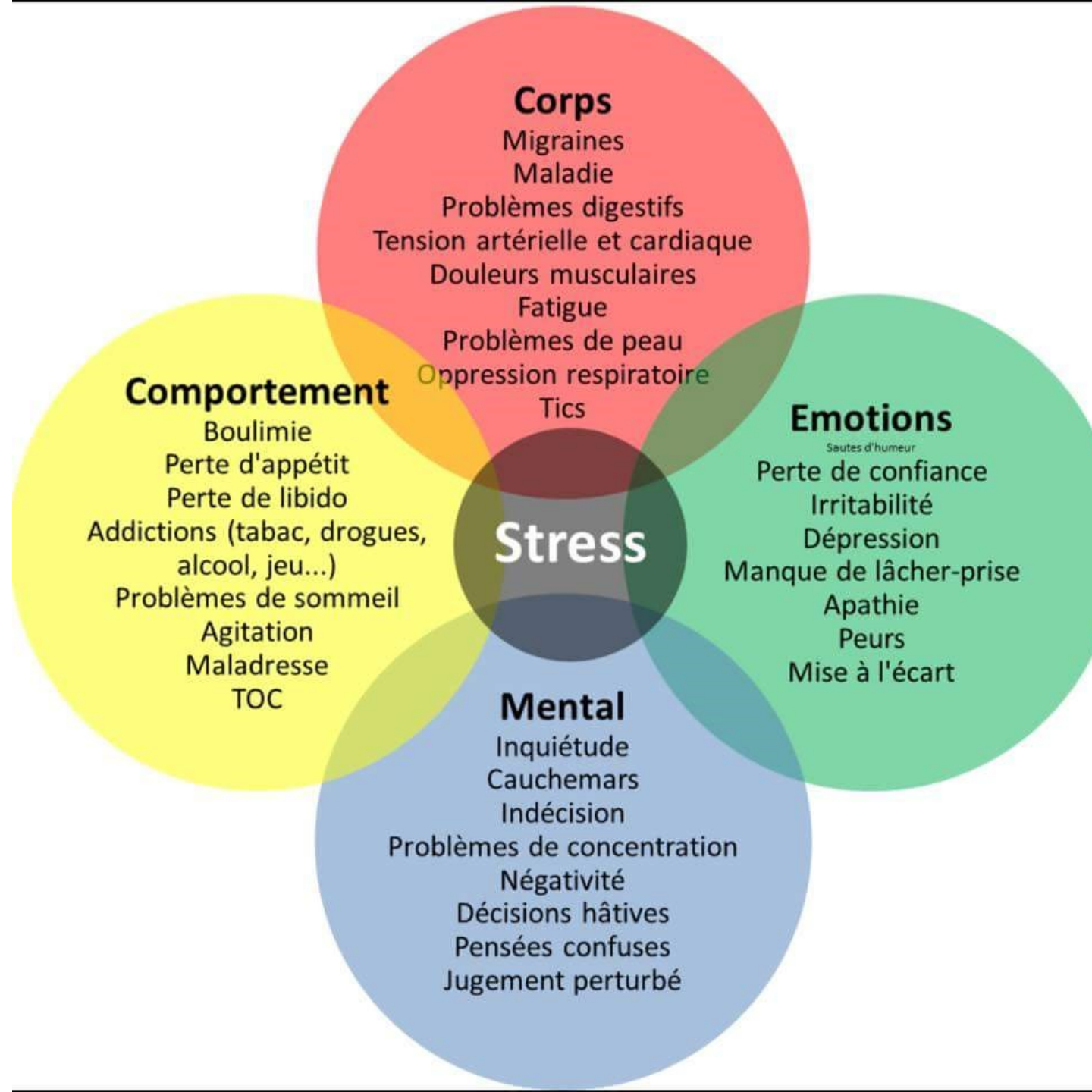


Courbe d'utilité de la réaction au Stress d'après Yerkes-Dodson (1906)

Les signes



La balance du stress



Mes
stresseurs

Mes
ressources

Qu'est ce qui vous fait vibrer?





ENDORPHINE

- Ris avec tes amis
- Pratique un loisir
- Danse, chante



DOPAMINE

- Dors 7 à 9 heures par jour
- Célèbre tes petits succès
- Fais du sport

BOOSTER LES HORMONES DU BONHEUR

MOI & LES AUTRES

- Pratique la gratitude
- Profite de la nature
- Rappelle-toi les bons moments



SÉROTONINE

- Médite
- Prends quelqu'un dans tes bras
- Fais une bonne action



OCYTOCINE

Le stress chez les enfants



Comment les aider?

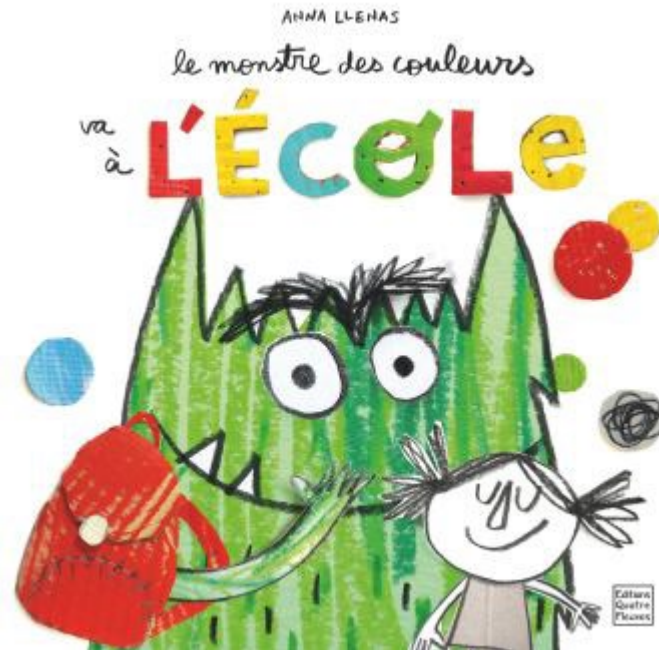
- Reconnaître et valider l'émotion (nommer, apaiser)
- Dialogue empathique
- Le pouvoir du toucher (surtout chez les petits)
- Réguler les émotions désagréables: 3 techniques
 1. Le lieu de sérénité
 2. La bulle protectrice
 3. Le bouton stop



Quelques ressources pour les enfants



Quelques ressources pour les enfants



Pour aller plus loin et consolider...

A l'écoline :

Dimanche 3 avril de 10h à 12h:
Atelier Massage parent - enfant,
toutes les infos [ici](#).

Mercredi 13 avril de 19h à 21h :
**Massage en familles - atelier pour
les parents.** A retrouver [ici](#).



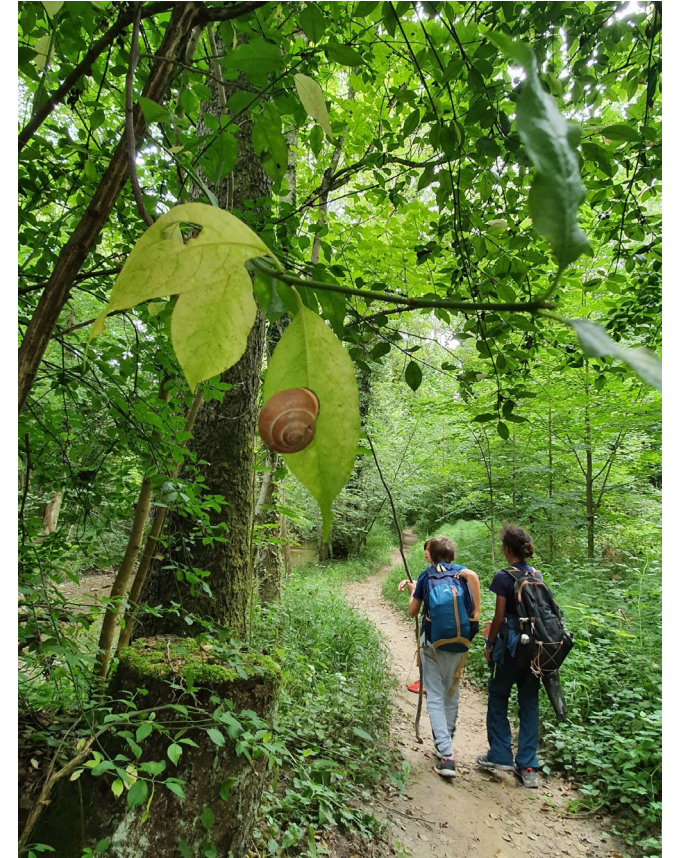
Des solutions pour le long-terme

Avec Seeds of Joy:

[Programme de coaching](#) sur mesure basé sur les besoins de l'enfant.

[Stage en plein air](#) pendant les vacances

28-29 avril ou 13-14-15 juillet.





[Home](#) [About Y4U](#) [Y4U Global](#) [All Courses](#) [Sign In](#)



Yoga for Unity

100 Days of Yoga

Starting from March 14 to June 21, 2022



Kids Life Coaching

Seeds of Joy



077 452 58 95



info@seedsofjoy.ch



@seedsofjoy_kidslifestudio



www.seedsofjoy.ch





Ecole inspirée de Reggio Emilia pour les 2 à 6 ans

L'écoline



021 691 04 04



contact@lecoline.ch



[l.ecoline](https://www.instagram.com/l.ecoline)



[lecoline.ch](https://www.lecoline.ch)

Chemin de la Venoge 7, 1025 Saint-Sulpice

l'écoline