

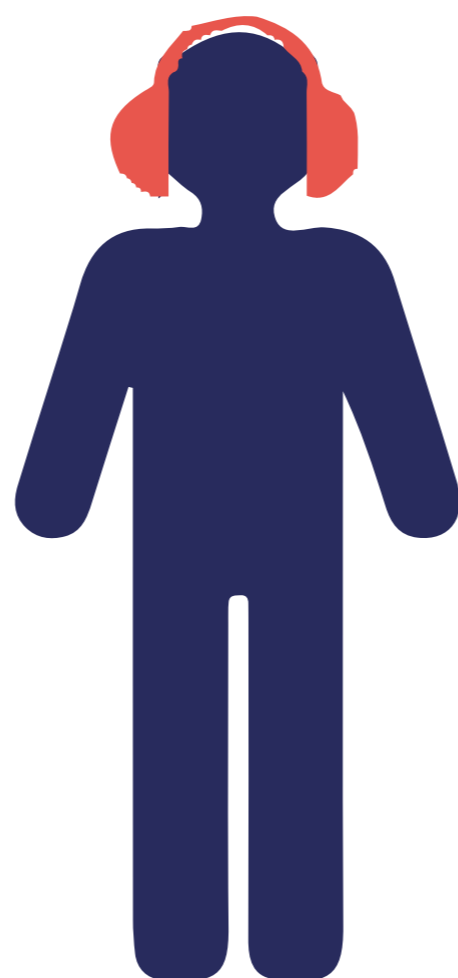
Après toutes ces semaines en confinement avec ta famille, il est possible que tu sois à bout de patience et que tu sois **IMPULSIF** et **IRRITABLE**.

Je me fais tout le temps dire quoi faire, ça m'énerve vraiment !



La télévision, la musique, le chien, les parents, le télétravail, je ne suis plus capable d'entendre du bruit !

Il y a du monde partout dans la maison, c'est impossible d'avoir la paix !



C'est déjà assez plate comme ça ! En plus, il faut que je fasse du ménage.

Mes professeurs seront stressés, ils donneront la matière bien trop vite et je ne comprendrai rien !

Je ne peux rien faire et je ne peux aller nulle part !

Quand tu trouves ça difficile d'être tous ensemble **24/7**, as-tu pensé à :

- **Voir le positif de la situation actuelle**, c'est-à-dire se lever plus tard, aucun « rush » le matin, regarder plus de séries, manger à l'heure que tu veux, pas trop d'études, du temps pour cuisiner seul ou avec tes parents, jouer à des jeux en ligne avec tes amis ou à des jeux de société avec ta famille.
- **Prendre un temps seul à l'extérieur en te donnant un espace à toi** pour passer un peu de temps loin des autres et t'apaiser.
- **T'éloigner physiquement** de ce qui t'énerve pour t'aider à garder ton calme lorsque quelque chose te dérange.

Le stress peut avoir un impact sur notre façon **d'interpréter** les situations.

Il peut t'amener, **sans que tu t'en aperçoives**, à porter un peu trop ton attention sur le côté **négatif des choses**.

Ça s'appelle **l'attention sélective** et cela peut affecter **ton humeur**.

