



**BIEN-ÊTRE  
MENTAL**

# Méthode de relaxation

Méthode basée sur les 5 sens, elle permet de se focaliser sur l'environnement et ainsi diminuer la pression.

Avant votre examen, observez autour de vous et nommez



5 choses que vous voyez



4 choses que vous touchez



3 choses que vous entendez



2 choses que vous sentez



1 chose que vous goûtez