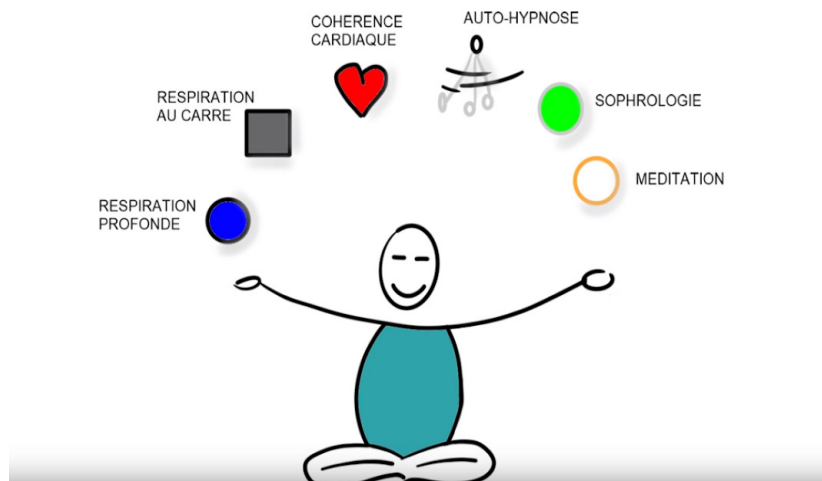


# COMMENT JE GÈRE MON STRESS ?

**Les informations essentielles** - Léa Jones & Camille Benoit, Psyadom

Le stress peut entraver le fonctionnement de la mémoire de travail, impliquée dans le raisonnement et la restitution des connaissances: d'où la page blanche ou 'trous de mémoire' lorsque le stress est trop intense et envahissant.

**Les stratégies de gestion du stress :**



## En savoir plus

Application- [Petit Bambou \(FR\)](#)

Application - [Mind \(FR/EN\)](#)

Vidéo - [Respiration au carré](#)

Vidéo - [Cohérence cardiaque](#)

Vidéo - [Méditation en pleine conscience - Christophe André](#)