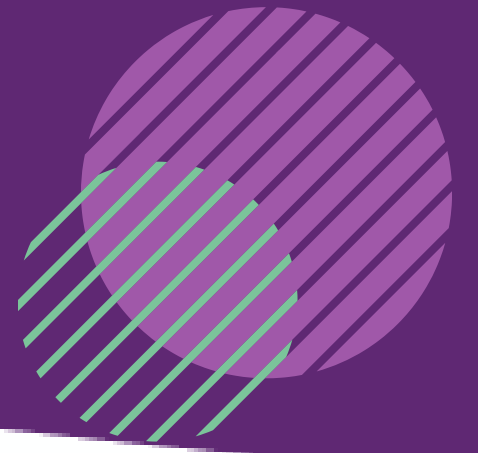


INFOGRAPHIE 7



Nouvelle année, nouveau stress

Le Nouvel An est souvent synonyme d'excitation, mais il peut aussi engendrer une certaine **pression**. L'année 2026 peut s'accompagner de grands objectifs, de fortes attentes et du sentiment de devoir tout réussir du premier coup. Les réseaux sociaux peuvent aggraver la situation en présentant les **résolutions et les succès « parfaits »** des autres.

Cependant, il n'est pas nécessaire de tout faire d'un coup. Décomposer les grands objectifs en étapes plus petites les rend plus faciles à gérer et vous permet de constater vos progrès. Le mouvement est également un outil précieux. Même une courte promenade ou quelques étirements peuvent vous vider la tête et vous remonter le moral.



Ne gardez pas tout pour vous ! Parler avec un proche, un membre de votre famille ou un mentor peut alléger votre stress et **vous ouvrir de nouvelles perspectives**. Le stress fait partie intégrante de la vie, mais il ne doit pas vous dominer. Abordez l'année 2026 avec **équilibre, bienveillance envers vous-même et la confiance nécessaire** pour y arriver étape par étape !



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ni de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues responsables.

Numéro de projet: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth