|  Couverture de Mathéo à contre-courant | **Mathéo à contre-courant** | Nom : |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Les trucs pour se concentrer…** |
| Dans le chapitre 6, Mathéo participe à sa première compétition comme capitaine. Il voit que Simon a l’air inquiet. Il lui donne quelques trucs pour relaxer.  |
| 1. Quels sont les trucs que Mathéo lui suggère?
 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| 1. Qu’est-ce que tu fais pour relaxer dans une situation où tu te sens stressé? Explique comment ces trucs t’aident.
 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |