

STRESS

BOÎTE À OUTILS

Crée ta propre définition du stress. Donne des exemples de facteurs de stress et indique ce que tu ressens lorsque tu es confronté.e à ces facteurs. Quelles stratégies d'adaptation vas-tu mettre en place dans ta boîte à outils pour t'aider à reprendre le contrôle dans les situations de stress?

Ma définition du stress :

