

**REGARDE &
ÉCOUTE**

Pendant le visionnage des vidéos « La différence entre le stress et l'anxiété » et « 4 conseils pour en finir avec le stress », regarde et écoute les informations sur le stress.

- Qu'est-ce que c'est le stress?
- Comment nous affecte-t-il?
- Identifie des stratégies d'adaptation utiles.

STRESSÉ.E

