

Déconstruis ton stress

<p>Inscris ici des événements stressants que tu as vécu dernièrement. Coche vis-à-vis le ou les critère(s) affecté(s) par ces situations.</p>	<p>Contrôle Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation</p>	<p>Imprévu Quelque chose d'inattendu se produit</p>	<p>Nouveauté Quelque chose de nouveau se produit</p>	<p>Égo Vos compétences sont mises à l'épreuve, on doute de vos capacités</p>

Tiré de : <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

La colonne ayant le plus de **X** correspond au critère auquel tu es le plus sensible. Tu sais maintenant pour où commencer pour déconstruire ton stress.