

AIDE-MÉMOIRE : STRESS OU ANXIÉTÉ ?

Ma situation :

---

---

---

---

---

Ma sensation :

---

---

---

---

---

La durée dans le temps :

---

---

---

---

---

Menace :

---

---

---

---

---

Inquiétude :

---

---

---

---

---

Est-ce un stress ou une anxiété ?

---