

LA CHAÎNE DU STRESS

À l'aide de la chaîne du stress, compléter le tableau suivant.

Événement	Pensées	Émotions	Réaction physique	État global
Exemple : Je suis en retard pour un rendez-vous chez le médecin.	« Je risque de ne pas pouvoir le voir et je resterai malade »	Irritabilité, peur.	Mains moites, battements de cœur plus rapides.	Je conduis vite pour essayer d'arriver à l'heure, je suis essoufflé et je me fâche après la réceptionniste.
Événement 1				
Événement 2				
Événement 3				

Comment je pourrais adapter mes pensées pour influencer positivement les autres éléments de la chaîne du stress, par exemple : « ce n'est pas grave, il est fort probable que je puisse voir le médecin quand même et sinon, je pourrai le voir un autre jour ».