

EXERCICE : MOYENS DE GESTION DU STRESS ET LEUR EFFICACITÉ

Événement stressueur	Moyen utilisé	Après, mon stress; est resté pareil, a diminué ou a augmenté? Pourquoi?	Est-ce que j'évite/ fige ou je fais face?
<p>Exemple : Il est 21h, j'ai un examen demain matin et n'ai pas encore étudié.</p>	<p>Écouter un film de 2h pour me relaxer.</p>	<p>Le stress a augmenté : Je me sens encore plus stressé, il me reste encore moins de temps pour étudier</p>	<p>Évite</p>
	<p>Écouter un épisode de ma série préférée et après, commencer à étudier.</p>	<p>Le stress a diminué : parce que j'ai pris le temps de relaxer et j'ai relu mes notes.</p>	<p>Faire face</p>
<p>Exemple 1</p>			
<p>Exemple 2</p>			
<p>Exemple 3</p>			