

Préparation étape 2

Descriptif des situations stressantes

Repérez une à deux situations stressantes-négatives dans votre quotidien, et notez en les caractéristiques dans le tableau ci-dessous.

Sources de stress	Intensité	Réactions physiologiques	Emotion(s) ressentie(s)	Qu'avez vous fait ?
	Broutille Souci Problème Drame			

Sources de stress	Intensité	Réactions physiologiques	Emotion(s) ressentie(s)	Qu'avez vous fait ?
	Broutille Souci Problème Drame			