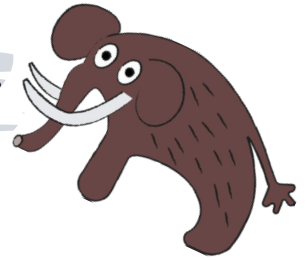


Mon bidon de stress



Déconstruire et reconstruire le stress



Le stressueur	Déconstruire le stress			
	Contrôle faible Est-ce qu'il éveille en toi un manque de contrôle?	Imprévisibilité Est-ce un évènement ou quelque chose d'inattendu?	Nouveauté Est-ce un évènement nouveau et jamais expérimenté?	Égo menacé Est-ce que tu as l'impression que tes compétences ou ton égo est mis à l'épreuve?
Répondre par oui ou non				
Plus il y a de OUI et plus tu produis des hormones de stress				/4
Reconstruire le stress				
B	C			
D	E			

Perdre l'énergie mobilisée par le stress

Respirer ou méditer

Bouger, sauter, danser