



# Stress

## Fiche 1

### Qu'est-ce que le stress ?

#### Qu'est-ce que le stress ?

Je suis stressé dans ces situations :



**Je suis dans une situation difficile.**

**Je suis dans une situation imprévue.**

Par exemple :

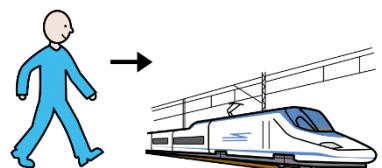
- J'ai raté mon bus,
- Je vais être en retard à mon rendez-vous médical.



**Je suis dans une nouvelle situation.**

Par exemple :

- Je pars en vacances en train rejoindre des amis,
- C'est la première fois que je prends le train seul.



**Je suis dans une situation que je n'aime pas.**

Par exemple :

- Je dois parler devant plusieurs personnes,
- J'ai peur de ne pas réussir à parler.



Par exemple, je ressens dans mon corps :

- Des tremblements,
- Des difficultés à respirer,
- Mon cœur qui bat vite et fort.



Le stress est différent pour chacun :

### Exemple 1 :

Jessica doit remplir des documents importants toute seule.

Elle est stressée :

- Elle tremble,
- Elle transpire beaucoup,
- Elle se ronge les ongles,
- Elle a du mal à se concentrer.

Concentrer veut dire que je pense à ce que je fais.



### Exemple 2 :

Nathalie doit remplir aussi des documents importants.

Elle les remplit toute seule.

Elle stresse moins que Jessica :

- Elle a mal à la tête,
- Elle reste concentrée sur ce qu'elle doit faire,
- Elle tape des doigts sur la table.



### Exemple 3 :

Henry doit aller faire des courses.

Il est stressé :

- Il y a beaucoup de bruit,
- Il y a beaucoup de monde,
- Il se dépêche,
- Il oublie quelque fois d'acheter des choses.



### Exemple 4 :

Patrick doit aller faire ses courses.

Il n'est pas stressé :

- Il prend son temps pour acheter,
- Il prend plaisir à faire ses courses,
- Il aime cuisiner des bons repas,
- Il aime discuter avec les vendeurs.

