



Stress

Fiche 4

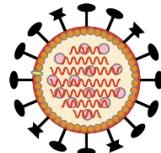
Le stress est-il bon pour ma santé ?

Le stress, c'est normal.

Une situation difficile me stresse.

Par exemple :

- La COVID 19,
- Une dispute avec quelqu'un,
- Passer un examen.



Le stress est mauvais pour ma santé

Si je suis trop souvent stressé,
je n'arrive pas à me calmer.

C'est le mauvais stress.

Le mauvais stress dure longtemps.

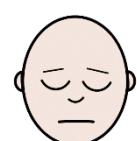
Je ne contrôle pas le mauvais stress.



Le stress est bon pour ma santé

Je ne suis pas stressé tous les jours.

J'arrive à me calmer.



C'est le bon stress.

Le bon stress ne dure pas longtemps.

J'arrive à contrôler le bon stress.

Cela veut dire que je suis plus détendu.

J'ai du bon stress quand :

- J'ai de l'énergie,



- Je suis motivé,



- Je travaille mieux,



- Je fais attention,

- Je me concentre mieux,



- Je fais certaines choses plus vite,

- Je trouve facilement des réponses,



- J'ai confiance en moi,

- Je contrôle une situation difficile.



Je peux avoir du bon stress quand :

- Je participe à une compétition sportive,
- J'ai beaucoup d'énergie,
- J'ai confiance en moi,
- Je contrôle une situation difficile.



Exemples :

Je passe ma RAE Entretien des locaux à l'ESAT

RAE veut dire Reconnaissance des Acquis de l'Expérience.



J'aime beaucoup l'entretien des locaux.

Je suis concentré.

Je trouve facilement les bonnes réponses.

Je montre mes compétences.

Je contrôle la situation difficile.

Je dois préparer une salle pour une fête

Par exemple : je dois préparer le couscous pour « Nous Aussi ».



Je n'ai pas beaucoup de temps.

Je dois me dépêcher pour les préparatifs.

Je suis motivé.

J'ai beaucoup d'énergie.

Je contrôle la situation difficile.

Je vais à ma première journée de travail

Je suis motivé pour ma première journée de travail.

J'ai confiance en moi.

Je vais bien travailler.

Je contrôle la situation difficile.

