

# LE STRESS

1. Diriez-vous qu'en ce moment vous êtes « très stressé.e », « moyennement stressé.e », « un peu stressé.e », « pas du tout stressé.e »

.....

2. Parmi les multiples causes du stress, cochez celles qui pourraient vous concerner

- Le travail scolaire, les notes, le désir de réussir, la peur d'échouer
- L'ambiance au lycée
- L'orientation, la suite de vos études, votre avenir professionnel
- Des difficultés personnelles ou familiales
- L'actualité et les problématiques sociétales
- Autres

3. Comment le stress se manifeste-t-il chez vous ?

- Mal au ventre
- Tensions au niveau des épaules,
- Tensions au niveau du dos,
- Difficulté à respirer
- Irritabilité et mauvaise humeur
- Pensées négatives
- Compensation alimentaire (sucre, chocolat, etc.)
- Crises d'angoisse
- Difficultés à dormir
- Autres :

4. Quand vous vous sentez stressé.e, qu'est-ce que vous faites pour être moins stressé.e ? Qu'est-ce qui vous aide ?

.....

.....

.....

5. Quelles questions vous posez-vous sur le stress ?

.....

.....

.....

.....

.....