



Fiche de travail

PLUS DE PUISSANCE CONTRE LE STRESS

Pour commencer, réponds aux questions ci-dessous par toi-même. Cherche ensuite les informations complémentaires sur feel-ok.ch/fr.

Réflexion

1. Quelle est l'éventualité que tu ressentes du stress au quotidien ?

Conséquences

2. Quelles sont les conséquences négatives du fait de ressentir du stress régulièrement ?
Si tu ne connais pas les réponses, consulte cet article : [comprendre le stress](#)

Pouvoir

3. Rencontres-tu des difficultés ou problèmes que tu n'arrives pas à gérer actuellement ? Si oui, pourquoi ? Clique ici: [Un sommet trop haut à gravir](#)
4. Comment tes devises dans la vie influencent-elles ta façon d'agir, de ressentir, de penser lorsque tu ressens du stress ?
Pour plus d'informations: [Ma devise dans la vie](#)
5. L'union fait la force. Cela suppose de comprendre ce que les autres disent et de se faire comprendre par les autres. Il existe pour cela des techniques efficaces. Lesquelles ? Clique sur le lien pour les connaître: [Comprendre et être compris-e](#)
6. Lis de l'article [Je n'ai pas droit à l'erreur](#) à [Je ne suis pas assez bon·ne](#) et note quels conseils et réflexions tu souhaites appliquer dans ta vie.
7. Rien ne fonctionne avec lorsque nous n'avons plus d'énergie. Comment peux-tu recharger tes batteries ? Clique ici pour le connaître: [Mes batteries sont à plat.](#)

Manquer de temps

8. tu as toujours beaucoup de choses à faire et tu n'as presque plus de temps pour toi. Il est grand temps d'y remédier. Clique sur le lien: [J'ai trop de choses à faire](#) et choisis quels conseils tu souhaites appliquer pour prendre plus de temps pour toi.
9. [Pareto a la solution!](#) Mais quelle est cette solution ? Clique pour le savoir !

Se détendre

10. Il existe des techniques de relaxation qui peuvent t'aider à récupérer et leur efficacité a été sérieusement testée et approuvée ! Certaines de ces techniques sont ici: [Se détendre](#)


