

Les déclencheurs du STRESS

Quand quelque chose de nouveau arrive

Quand quelque chose d'imprévu se produit

Quand je m'imaginais qu'il arrivera quelque chose de grave à quelqu'un que j'aime ou à moi-même

Quand quelque chose est changé dans ma routine

Quand j'ai de la difficulté



Quand je sens que je ne peux pas contrôler ce qui arrive

Quand je sens que mes compétences sont mises à l'épreuve

Quand quelque chose se produit autrement que lorsque je l'avais imaginé

Quand je pense que quelque chose peut me faire du mal