



Comment le stress influe-t-il sur l'esprit, le corps, les comportements ?

Ce processus vous aide à identifier les éléments qui vous stressent et comment ils vous impactent à tous les niveaux. Observez si vous vous sentez coincé, enfermé, engourdi, coupé du moment. Répertoriez les situations précises stressantes (au travail, à la maison) sur une échelle de 1 à 10 (0 représente l'absence de perturbation émotionnelle et 10, le + haut niveau de perturbation), évaluez-les.

SITUATIONS	ETAT D'ESPRIT	SENSATIONS CORPORELLES	SANTÉ	COMPORTEMENT & CONSÉQUENCES DANS LE QUOTIDIEN	EVALUATION		
					D	M	F
<i>Exemple : Quand je dois faire la queue au supermarché ou à la station essence.</i>	<i>Impatient, anxieux, râle, généralise « c'est toujours comme ça » « ça n'arrive qu'à moi », « je ne peux supporter d'attendre 1 mn de plus »</i>	<i>Mains crispées, mâchoires serrées, impatience dans les jambes.</i>	<i>Corps tendu, plexus noué, diarrhées, tensions musculaires dans les épaules, le dos</i>	<i>Irritable, toujours pressé, conduite à risque, agressivité</i>	9		
1 ^{ère}							

2 ^{ème}							
3 ^{ème}							
4 ^{ème}							
5 ^{ème}							
6 ^{ème}							