

Situations stressantes

Si tu vivais les situations suivantes, quels moyens utiliserais-tu pour te calmer?

Situation 1 :

Quelqu'un répand des rumeurs à mon sujet.

Un moyen pour me calmer : _____

Situation 2 :

Je dois répondre à des questions concernant un texte dont je ne comprends pas plusieurs mots.

Un moyen pour me calmer : _____

Situation 3 :

Je dois faire un exposé devant les autres élèves de ma classe.

Un moyen pour me calmer : _____

Situation 4 :

Je me prépare à une semaine d'examens.

Un moyen pour me calmer : _____

Situation 5 :

Je me dispute avec mon meilleur ami.

Un moyen pour me calmer : _____
