

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

IL EST DÉFINI PAR UNE RÉPONSE DE NOTRE CORPS LORSQUE NOTRE ÉQUILIBRE EST PERTURBÉ PAR UN STRESSEUR.

PSYCHOLOGIQUE



EXAMENS



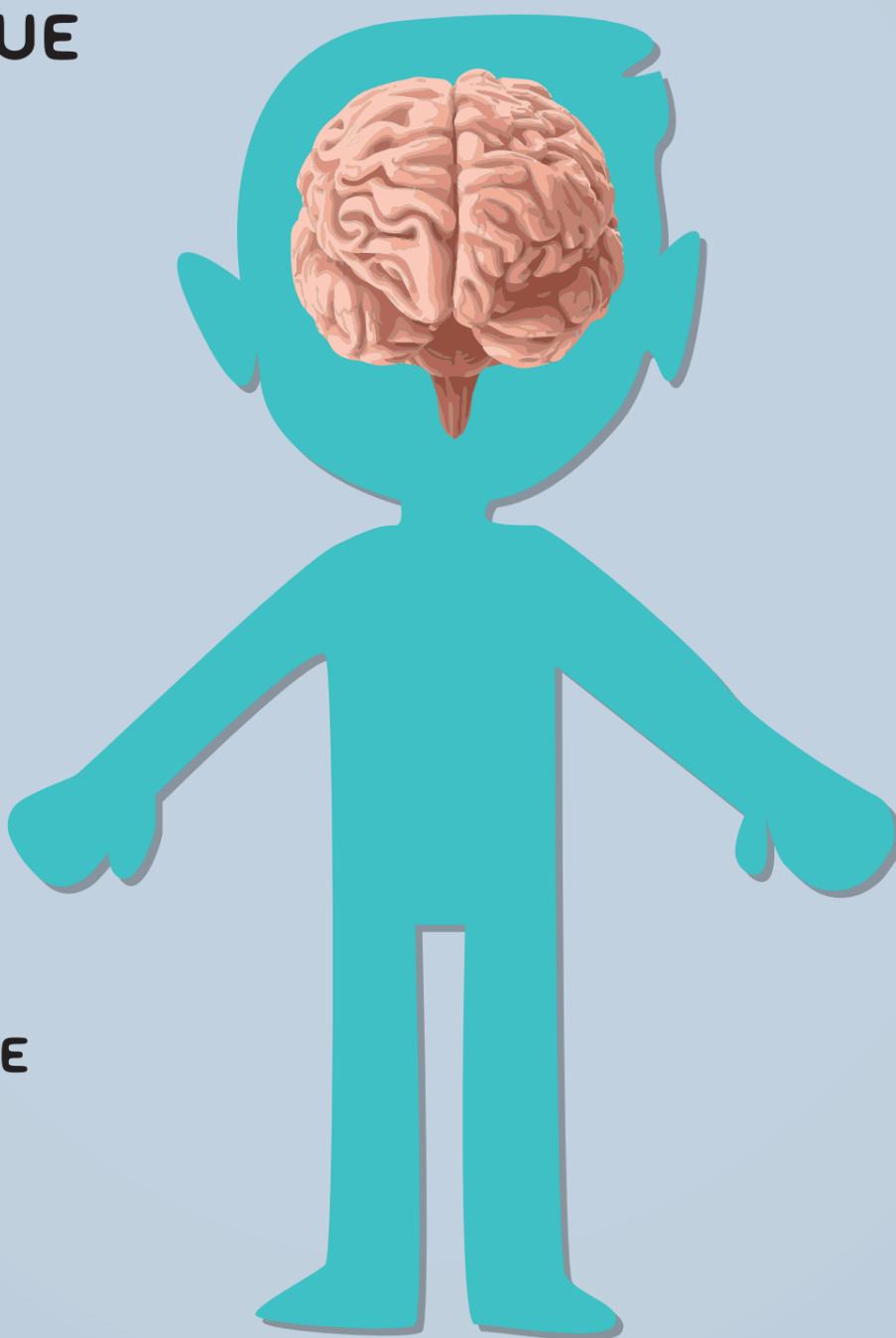
JUGEMENT
DES AUTRES



PRISE DE PAROLE
EN PUBLIC



IMPRÉVISIBILITÉ



PHYSIQUE



FROID



CHALEUR



DOULEUR



MALADIE



CES SITUATIONS SONT DES EXEMPLES. GARDEZ À L'ESPRIT QUE LE STRESS EST ICI UNE RÉPONSE NORMALE ET DONC PHYSIOLOGIQUE.

