**Le stress : présent ou absent ?**

Les facteurs de stress varient d’une personne à l’autre. Il importe de penser à ce qui te fait sentir stressé(e) afin que tu puisses élaborer un plan qui t’aidera à mieux te sentir et à gérer plus efficacement les situations stressantes du quotidien. Observe les images ci-dessous et, à l’aide de l’échelle de stress, classe chacune selon le niveau de stress que tu perçois chez les gens qui y sont illustrés, 10 étant très stressé(e) et 1 étant juste un peu stressé(e).



