

La baignoire du STRESS

Les 4 sources de stress sont
Les robinets

Imprévisibilité

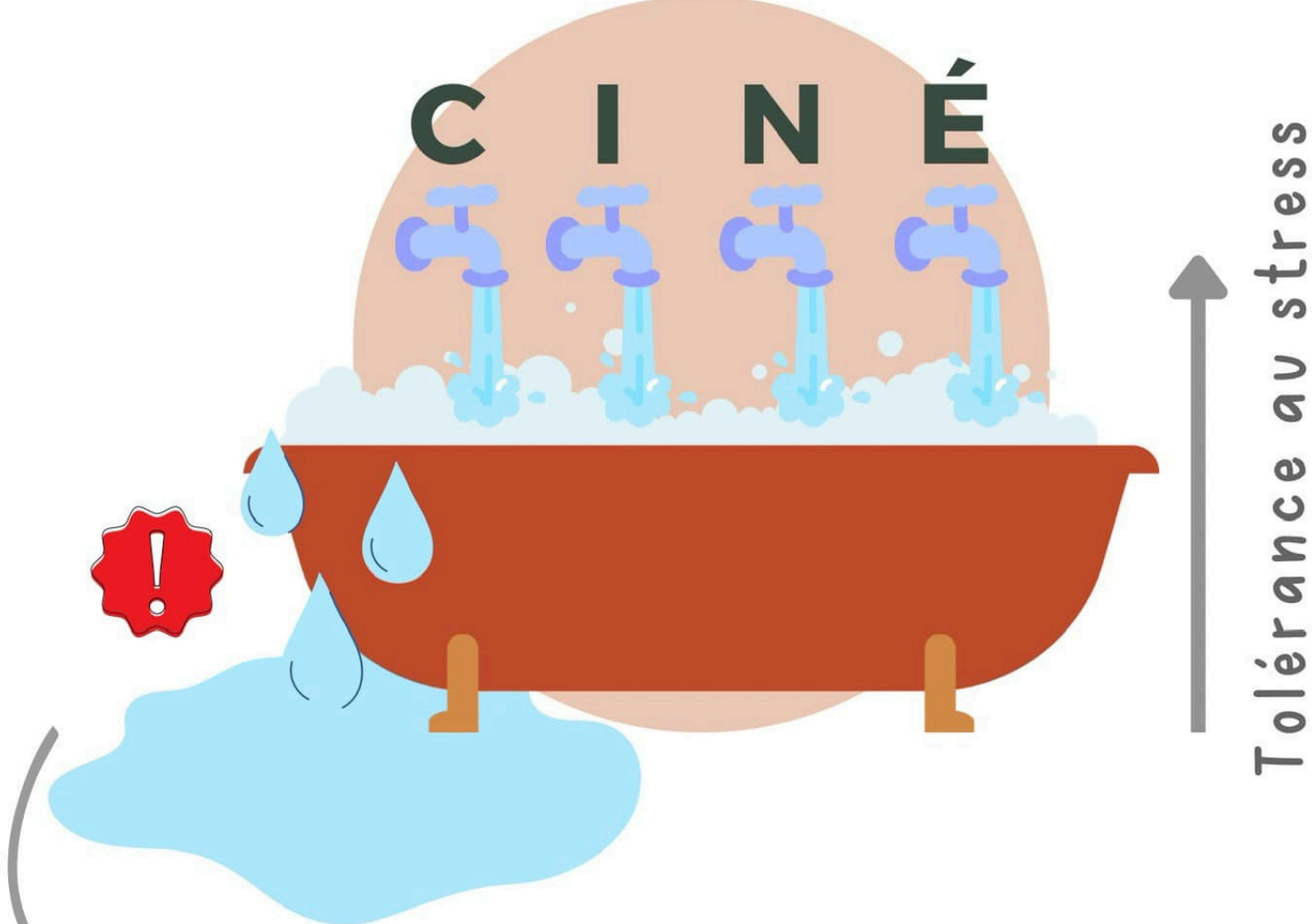
Égo
Menacé

Contrôle

Nouveauté

C I N É

La baignoire = tolérance au stress



Quand ça déborde ça se manifeste par des émotions désagréables :

tristesse

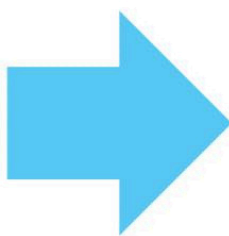
Anxiété

Colère

2 moyens pour éviter le trop plein et le débordement

1

Prenant
conscience
des sources de
stress



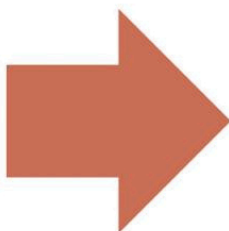
C I N É



Quels robinets sont
ouverts présentement ?

2

Enlever le
bouchon du bain
pour que l'eau
(stress) diminue



Faire des actions
concrètes qui me
permettent de
m'apaiser, de tolérer
l'inconfort

