

GERER SON STRESS



1. Qu'est-ce que je ressens ? (émotions)
2. Qu'est-ce qui me gêne ? (Pensées)
3. Pourquoi cela me gêne t'il ? (Freins, Peurs ?)
4. En quoi est-ce important pour moi ? (Besoins)
5. Quel est l'enjeu de cette situation ? (Prise de hauteur)
6. Décision (Comportement serein)

