



Feuille de travail 11.2. Echelles de stress :

Pour se sentir bien, il est important de veiller à l'équilibre entre stress (ex : charge de travail) et relaxation (détente). Si les facteurs de stress prédominent, la balance se déséquilibre. Un stress trop important augmente le risque de rechute (échelles de stress adaptées de Behrendt, 2004).

Veuillez écrire ce qui vous stresse actuellement et ce qui vous détend dans les cases ci-dessous.

