

# GÈRES TON *stress*

## TYPE DE STRESS

*Psychologique* Travail, famille, tâche, temps, repas,  
émotion, relation...

*Chimique* Infection, virus, maladie, digestion...

*Physique* Douleur physique quelconque, blessure,  
entraînement

## *Solution*

Il y a toujours une solution.

Trouve la solution à ton stress. Que pourrais-tu faire, arrêter de faire, déléguer, gérer pour t'aider à diminuer ton stress ?

Trouve une solution pour chaque élément stressueur dans ta vie. Règle un stress à la fois.

# GÈRES TON *stress*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*

TYPE DE STRESS :

*Solution*