

Le mardi, 12 mai 2020

L'anxiété, amie ou ennemie

1. C'est quoi l'anxiété?
2. D'après l'article, comment est-ce que le corps d'une personne peut réagir face à l'anxiété et le stress?
3. Qu'est-ce qu'une personne peut faire pour réduire l'anxiété et le stress?
4. Réflexion: Peux-tu penser à une situation où tu t'es senti stressé ou anxieux? Comment est-ce que tu as réagi à la situation? Comment est-ce que tu as réussi à réduire ton stress ou ton anxiété?

**** Important de savoir que si l'anxiété et le stress te gâchent la vie, parles-en à un adulte de confiance ****