

TABLEAU 2 - VOS STRESSEURS

Complétez la liste avec **vos stressseurs** et utilisez le modèle du C.I.N.É. pour reconnaître quels en étaient les principaux ingrédients (un ou plusieurs).

Pour aider à trouver des stratégies d'adaptation appropriées.

VOS stressseurs	C ontrôle faible perçu Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle sur la situation.	I m prévisibilité Vous êtes incapable de prévoir comment ça va se dérouler.	N ouveauté C'est la première fois que vous vivez cette situation.	É go menacé Vous pouvez être ou vous sentir évalué négativement, que ce soit par vous-même ou les autres.
Après avoir dressé une liste de vos stressseurs et coché leur(s) ingrédient(s), regardez s'il y a un ingrédient qui revient plus fréquemment et agissez dessus en priorité .				