



Du stress au réconfort

B1-B2
Module 8

C'est ce que
nous allons
apprendre
dans cette
Présentation:



Résumé

- ❑ Qu'est-ce que le stress?
- ❑ Passage du stress au réconfort.
- ❑ Moyens dans lesquels le stress peut être surmonté.
- ❑ Exercices.

Vocabulaire

Stress: une réponse à quelque chose qui semble être une menace. Cela affecte vos pensées, vos émotions, votre comportement et votre corps.

Câblé: nerveux ou excité.

Avoir l'esprit tranquille: capacité à penser de façon claire ou judicieuse.

Distraire: faire en sorte que quelqu'un cesse d'attirer son attention sur quelque chose.