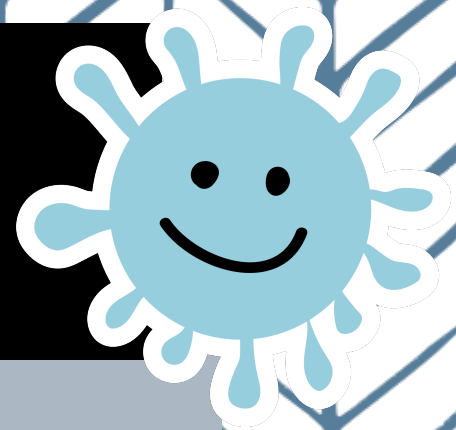


Le stress

Podcast par La puce à l'oreille



<https://lpalo.com/podcasts/formats-puce/le-stress/>

Mes notes

Première écoute: Prends des notes sur ce que tu retiens, ce qui est important selon toi, ce que tu comprends...



Temps d'arrêt

Nomme une situation qui te stresse ou qui t'a déjà stressé.

Explique en trois phrases.



Questions

Deuxième écoute: Réponds aux questions suivantes en phrases complètes.



À quoi sert le CINÉ?

Est-ce que tout le monde a le même CINÉ? Explique en donnant un exemple.

Nomme une stratégie que tu utilises pour apprivoiser ton stress.

Mon CINÉ

Écris le CINÉ de la situation stressante que tu as décrite.

C

I

N

É

**As-tu aimé le document? Écris-moi
pour me donner tes commentaires!**

isabelleblogueuseetc@gmail.com

**Et suis la page du blogue pour
d'autres activités pédagogiques
gratuites!**

isaprofetc.com

Et sur Facebook et Instagram!

@isaprofetc

