

PRATIQUE PHILO SUR LE STRESS

Visionner la vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=PNxqJzQgnfk&feature=youtu.beChromeHTML%5CShell%5COpen%5CCommand>

- Quelle est la différence entre le stress, le trac et la fébrilité?
- La journée de notre pièce de théâtre, que ressentirez-vous?
- La journée du bal des finissants, que ressentirez-vous?
- La dernière journée d'école, que ressentirez-vous?
- Avez-vous des exemples de situations où nous vivons du stress, du trac et de la fébrilité?
- Quels sont les signes de stress que nous pouvons ressentir?
- Qu'est-ce qui peut vous stresser à l'école?
- Qu'est-ce qui peut vous stresser à la maison?
- Qu'est-ce qui peut vous stresser avec vos amis?
- SPIN ton stress : Sens du contrôle diminué : donnez des exemples
- Personnalité menacée : donnez des exemples
- Imprévisibilité : donnez des exemples
- Nouveauté : donnez des exemples
- Avez-vous un exemple de situation de stress que vous avez récemment vécue et que vous avez réglée? Comment l'avez-vous réglée?
- Qu'est-ce que vous pouvez faire pour diminuer votre stress?
- Quelles solutions pouvez-vous utiliser pour diminuer votre stress?
- Donnez des exemples de stress absolu (incendie).
- Vous rappelez-vous qu'est-ce qu'est le stress relatif?
- Y a-t-il plus de stress relatif ou absolu?
- Vivons-nous tous le stress de la même façon?
- Classez en ordre de stress les situations mentionnées