

# Grandir avec le stress



Qu'est-ce qui te cause du stress ?

<input type="checkbox"/>	Amis, pression, intimidation	<input type="checkbox"/>	Relations avec les parents
<input type="checkbox"/>	Attentes	<input type="checkbox"/>	Fréquentations
<input type="checkbox"/>	Responsabilités	<input type="checkbox"/>	Apparence/estime de soi
<input type="checkbox"/>	Tests, devoirs	<input type="checkbox"/>	Divorce/séparation
<input type="checkbox"/>	Être pressé par le temps	<input type="checkbox"/>	Emploi
<input type="checkbox"/>	Manque d'argent	<input type="checkbox"/>	Barrières dues à la langue
<input type="checkbox"/>	Transports	<input type="checkbox"/>	Abus/violence
<input type="checkbox"/>	Orientation sexuelle	<input type="checkbox"/>	Autre :

Quels sont vos symptômes physiques ?

<input type="checkbox"/>	Changement d'appétit	<input type="checkbox"/>	Difficulté à dormir
<input type="checkbox"/>	Maux de dos	<input type="checkbox"/>	Tension musculaire
<input type="checkbox"/>	Manque constant de concentration	<input type="checkbox"/>	Transpiration
<input type="checkbox"/>	Indigestion	<input type="checkbox"/>	Bouche ou gorge sèche
<input type="checkbox"/>	Fatigue	<input type="checkbox"/>	Battements cardiaques plus rapides
<input type="checkbox"/>	Grippes/rhumes	<input type="checkbox"/>	Ulcères
<input type="checkbox"/>	Maux de tête	<input type="checkbox"/>	Autre :



## Quels sont vos symptômes émotionnels ?

<input type="checkbox"/>	Épuisement mental	<input type="checkbox"/>	Indécision accrue
<input type="checkbox"/>	Tension	<input type="checkbox"/>	Ne plus ressentir le plaisir
<input type="checkbox"/>	Irritabilité accrue	<input type="checkbox"/>	Pleurer
<input type="checkbox"/>	Peur de ne pas réussir	<input type="checkbox"/>	Colère
<input type="checkbox"/>	Pessimisme	<input type="checkbox"/>	Perte d'espoir
<input type="checkbox"/>	Anxiété/inquiétude	<input type="checkbox"/>	Autre :
<input type="checkbox"/>	Tristesse ou déprime	<input type="checkbox"/>	

## Quels sont vos symptômes comportementaux ?

<input type="checkbox"/>	Utilisation accrue du tabac, drogues	<input type="checkbox"/>	Retrait social
<input type="checkbox"/>	Maux de dos	<input type="checkbox"/>	Susceptible de faire des accidents
<input type="checkbox"/>	Manque de concentration	<input type="checkbox"/>	Agressivité pour aucune raison
<input type="checkbox"/>	Incapacité à relaxer	<input type="checkbox"/>	Insomnie
<input type="checkbox"/>	Impatience	<input type="checkbox"/>	Ennui
<input type="checkbox"/>	Manque d'humour	<input type="checkbox"/>	Autre :