



*Chambres de Métiers
et de l'Artisanat*

NOS PENSEES FONT LA DIFFERENCE

« Ce qui est important n'est pas ce qui nous arrive mais la manière dont on le prend ».

Le « contexte stressueur » est moins primordial que la manière dont nous le percevons.

- Le stress résulte de notre «manière de voir les choses» et a une influence directe sur nos réactions...
- Deux options s'offrent à nous lorsque nous voulons gérer le stress : diminuer les stressueurs ou contrôler notre réaction.

