

Il s'agit d'un **travail introspectif**.

Vous devez vous baser sur le texte « **Renforcer sa capacité de résilience** » pour appliquer les éléments qui en ressortent à vos observations. Vous devez développer votre analyse à l'aide **d'illustrations et d'exemples concrets** qui démontrent une réelle réflexion et non pas uniquement la référence à des situations vagues.

Date de remise du travail

Au cours 5 (semaine du 24 février).

Contenu de l'analyse

1. a) Décrivez une situation lors de laquelle vous avez vécu du **stress**.
b) Analysez vos **réactions** physiques, cognitives (pensées) et émotionnelles dans cette situation.
c) Analysez l'**impact** du stress (ou des émotions et réactions reliées) sur vos **relations** (interactions, communication, conflits, etc.).
2. En vous basant sur l'article lu :
 - a) Identifiez **5 stratégies que vous pourriez utiliser** afin de mieux gérer le stress et renforcer votre capacité de résilience. Ici, vous devez illustrer, à l'aide d'exemples concrets, les moyens qui pourraient être utilisés dans votre contexte de vie.
 - b) **Expliquez, de façon scientifique, pourquoi** chacune des stratégies pourrait avoir un impact positif sur votre vécu futur.

Critères de correction

Le travail doit refléter votre compréhension des notions théoriques. Vous devez donc les utiliser et les illustrer clairement par des exemples concrets tirés de vos observations.

La longueur du travail doit se situer entre 1 et ½ et 2 pages, doit être rédigé à l'ordinateur, selon les normes habituelles. Pas de page de présentation, votre nom en haut de 1^{ère} page.

N'hésitez pas à m'écrire si vous avez des questions (andrea.szabo@cmontmorency.qc.ca)