**Le stress**

Le stress est tout d’abord une réaction physiologique de l’organisme pour s’adapter. On ne peut pas vivre sans stress. Il nous donne les moyens de faire face à une situation.

Il y a **le bon stress** : il nous donne de la force, du courage, de la persévérance. Il mobilise nos ressources et nous permet de fonctionner vite et bien.

…..Et **le mauvais stress** : il devient un obstacle et nous empêche de retrouver nos connaissances et nos compétences.On y arrive plus !

**Pour les élèves de 3ème qui le souhaitent**, je propose un petit exercice de 10 minutes avant vos épreuves orales Jeudi 9 Mars.

Un exercice « pour faire baisser la pression » !

Merci de vous inscrire auprès de l’assistant d’éducation de la permanence.

Les séances se dérouleront salle 122 aux horaires suivants :

**8H**

**8H30**

**9H30**

**10H30**

**Mme Préaudeau, infirmière**