

# Sujet de dissertation (Bien-être) : comment gérer le stress ?

Lexique : Le bien-être psychologique



Bien-être psychologique

Le travail satisfaisant/Activité professionnelle stressante

Les émotions la peur, l'angoisse, le stress

Performant, inactif

Les réseaux sociaux

Les « comparaisons »

Les traumatismes

la famille (être épaulé)

le calme

les techniques de méditation : le yoga, le respiration

la musique : la musicothérapie

le sport

la détente : se détendre, se relaxer, se poser, se reposer

s'amuser

s'écouter

