**Les émotions – Tableau de concepts**

|  |  |
| --- | --- |
| **Étapes du stress** |  |
| Alarme |  |
| Résistance-Adaptation |  |
| Symptômes physiques |  |
| Symptômes émotionnels |  |
| Symptômes comportementaux |  |
| Symptômes cognitifs |  |
| Épuisement |  |
| **Mécanismes de défense** |  |
| **Attaque** |  |
| Agressivité verbale |  |
| Sarcasme |  |
| **Déformer la critique** |  |
| Rationalisation |  |
| Compensation |  |
| Régression |  |
| **Éviter la critique** |  |
| Répression |  |
| Apathie |  |
| Évitement physique |  |
| Déplacement |  |
| **Pensées irrationnelles** |  |
| Illusion de perfection |  |
| Approbation |  |
| Impératifs |  |
| Généralisation excessive |  |
| Causalité |  |
| Impuissance |  |
| Prévisions catastrophiques |  |