

## Entraînement 31

### COMPRÉHENSION ORALE

❖ **Écouter le document et répondre aux questions suivantes :**

1. Quelle est la profession de la personne interviewée ?

---

2. Quels sont les signes physiques du stress ? (Deux réponses attendues)

---

3. Quels sont les signes psychologiques du stress ? (Trois réponses attendues)

---

4. Quels sont les autres signes qui peuvent révéler un état de stress ? (Deux réponses attendues)

---

5. Après avoir identifié l'existence du stress, que faut-il faire ?

---

6. Quelles sont les solutions proposées pour lutter contre le stress ?

---

---

7. En quoi une bonne respiration peut aider à la gestion du stress ?

---