

Quatre niveaux de stress

	Signes indiquant que tu te trouves à ce niveau	Ce que tu peux faire
VERT 	Confiance Bonheur Tu te sens prêt à affronter les défis Tu te remets rapidement d'un échec Tu t'entends bien avec les autres Tu ressens l'Esprit	C'est l'idéal. Si tu es dans ce cas, tu fais face aux facteurs de stress quotidiens de la vie, tu apprends et tu progresses. Continue à faire de ton mieux et à faire confiance au Seigneur.
JAUNE 	Tu es tendu, soucieux, anxieux, désemparé ou tu n'as pas confiance en toi Tu as du mal à t'entendre avec les autres Tu as des difficultés à ressentir l'Esprit	Il est tout à fait normal de se trouver parfois dans le niveau jaune. Si tu es indulgent envers toi-même quand tu rencontres des difficultés et si tu acquiers de nouvelles compétences, cela t'aidera à devenir plus fort et à accroître tes capacités. Continue à prier et à faire de ton mieux. Tourne-toi vers le Seigneur pour obtenir de l'aide et essaie certaines des techniques que tu apprendras dans cette leçon.
ORANGE 	Épuisement (physique et émotionnel) Maladie (par exemple, maux d'estomac) Tu te mets facilement en colère Tu te sens profondément découragé Tu es incapable de ressentir l'Esprit	Personne n'aime être à un niveau de stress orange, mais cette situation est rarement permanente. Prie pour être guidé quand tu étudies les Écritures et mets en pratique les suggestions que tu trouveras dans cette leçon. Si tu restes au niveau orange pendant plus de trois jours, parles-en à tes parents ou à un adulte de confiance afin qu'ils puissent t'aider.
ROUGE 	Dépression, panique ou anxiété persistantes Désespoir Difficulté à manger ou à dormir (pouvant entraîner la maladie) Tu te sens dépassé Tu ne te sens pas capable de continuer Tu te sens abandonné par Dieu	Si tu es à ce niveau, parles-en à un parent ou à un adulte de confiance pour obtenir de l'aide. Tu pourrais demander l'aide d'un professionnel de santé et une bénédiction de la prêtrise. Prends le temps d'écrire dans ton journal et de réfléchir aux suggestions de cette leçon. Peut-être qu'il faut que tu arrêtes temporairement de faire les choses que tu trouves les plus difficiles jusqu'à ce que tu aies l'occasion de parler à un adulte de confiance.