

# JOURNAL DE STRESS

DATE

JOUR

CE QUI ME STRESS :

DEPUIS QUAND EST-CE QUE ÇA DURE? :

EVALUATION DU NIVEAU DE STRESS :

1 = STRESSANT COMME 1  
CHAUSSETTE QUI TRAI NE SUR  
LE SOL 10 = STRESSANT COMME  
UNE MAISON QUI BRULE

OK, JE RESPIRE !! :) COMMENT EST-CE QUE  
JE VAIS ME SENTIR UNE FOIS QUE LE  
STRESS SERA ELIMINÉ OU RÉDUIT? :

COMBIEN DE TEMPS, D'ENERGIE ETC. J'AURAI EN PLUS

LES SOLUTIONS ENVISAGEABLES :



DÉLEGUER



ENGAGER  
QQUN



ARRÊTER



CHANGER  
D'APPROCHE



CHANGER DE  
POSTURE

MA PROCHAINE ACTION