

JOURNAL

— de gestion du —

STRESS



Parlons du stress

Comme l'a dit le grand Viktor Frankl :

« Lorsqu'on ne peut plus changer une situation, on est mis au défi de se changer soi-même. »

Voici un espace pour déverser tes pensées et sentiments liés au stress, sans aucun jugement. Nous avons tous ces jours où le stress semble tout envahir. Cet endroit te permet d'explorer ce qui te dérange et de trouver des moyens d'y faire face. Pense à ce journal comme à un coin détente pour ton esprit.

Le stress fait partie de la vie, mais il ne doit pas tout diriger. Ce journal est là pour t'aider à repérer les déclencheurs de stress et à élaborer des stratégies pour les gérer. Il s'agit de transformer les moments accablants en opportunités de croissance. Tu apprendras ce qui t'aide vraiment à te détendre et à affronter les défis avec un peu plus de sérénité. Parfois, on a simplement besoin d'un petit coup de pouce !

Gérer son stress est essentiel pour de nombreuses raisons. Voici pourquoi il est important d'y consacrer du temps :

- Réduire le stress permet de limiter les problèmes de santé et de favoriser le bien-être physique.
- Un esprit clair permet de mieux réfléchir et de prendre des décisions éclairées.
- Une bonne gestion du stress t'aide à traverser les hauts et les bas avec plus de calme.
- Mieux gérer le stress améliore ta communication et tes relations avec les autres.
- Une vie plus équilibrée apporte plus de satisfaction et de joie au quotidien.

En commençant ce journal, souviens-toi : il s'agit de progresser, pas d'être parfait. Sois bienveillant envers toi-même et avance pas à pas. Chaque page est une opportunité d'explorer et de découvrir ce qui te convient. Ce journal t'accompagne vers une vie plus calme et centrée ! Enfin, considère ce journal comme un allié personnel. C'est un espace sûr pour t'exprimer, réfléchir à tes expériences et suivre tes progrès. Il n'y a pas d'urgence —prends ton temps et savoure le processus.

Apprends à me connaître

Bonjour ! Je m'appelle...

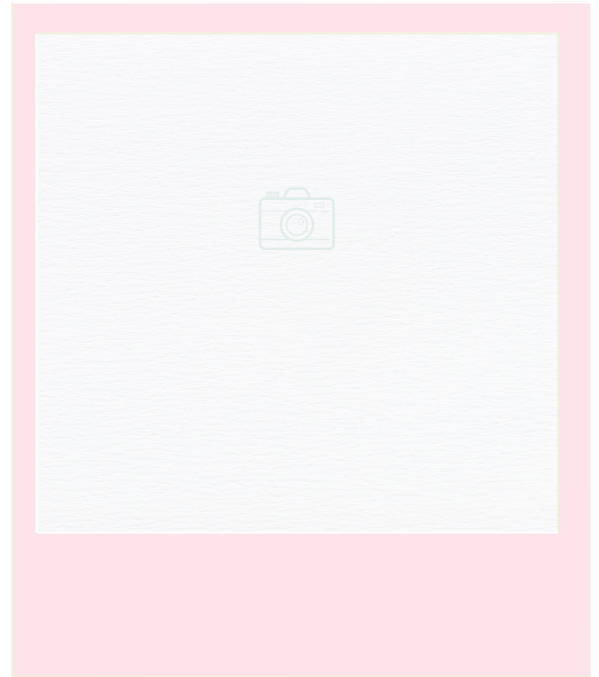
Surnom

Âge

Adresse

Date de naissance

Signe du zodiaque



Mes passe-temps sont...

Ma devise dans la vie

Mes préférés...

Couleur :

Nourriture :

Animal

Chanson :

Film :

Anecdotes amusantes à mon sujet

Comprendre le stress

Date: / /

Que signifie le stress pour toi ? Prends un moment pour noter tes expériences personnelles avec le stress et la façon dont il se manifeste dans ta vie quotidienne. Réfléchis aux moments où le stress t'a submergé et à ceux où tu as réussi à y faire face—décharge tout cela sur cette page !

A large rounded rectangular box with a blue border, containing 15 horizontal dotted lines for writing.

Ce qui me stress

Date: / /

Comprendre ce qui me cause précisément du stress est essentiel pour mieux le gérer. Cet espace est là pour que je note les situations, événements ou personnes qui déclenchent mon stress. Identifier ces sources de stress est la première étape pour trouver des façons plus saines d'y faire face.

Facteurs de stress

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Comment ces facteurs de stress affectent-ils ma vie quotidienne ?

Quelles stratégies d'adaptation puis-je utiliser lorsque je me sens stressé(e) ?

.....

.....

.....

Quelles actions puis-je entreprendre pour réduire ou éviter ces sources de stress ?

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Déclencheurs et réactions

Date: / /

Pensez à des situations précises, comme des délais au travail, des réunions de famille, ou même certaines personnes qui vous agacent. Prenez un moment pour réfléchir à la façon dont ces déclencheurs vous font vous sentir.

Remarquez-vous des réactions physiques comme des tensions ou des maux de tête ? Ou peut-être des réactions émotionnelles comme de la frustration ou de l'anxiété ?

Déclencheur 1

Comment cela me fait-il me sentir ?

Déclencheur 2

Comment cela me fait-il me sentir ?

Déclencheur 3

Comment cela me fait-il me sentir ?

Déclencheur 4

Comment cela me fait-il me sentir ?

Objectifs de réduction du stress

Date: / /

Il est temps de définir des objectifs clairs et spécifiques pour gérer votre stress. Quels sont les principaux résultats que vous espérez atteindre à la fin de ce parcours d'écriture ? Que ce soit pour adopter des habitudes plus saines, réduire l'anxiété ou apprendre à se détendre davantage, fixer ces objectifs vous donnera une direction.

Objectif n°1

Ce que je veux accomplir

Pourquoi cet objectif est important

Étapes que je peux suivre pour atteindre cet objectif

- ▶
- ▶
- ▶

Objectif n°2

Ce que je veux accomplir

Pourquoi cet objectif est important

Étapes que je peux suivre pour atteindre cet objectif

- ▶
- ▶
- ▶

Objectif n°2

Ce que je veux accomplir

Pourquoi cet objectif est important

Étapes que je peux suivre pour atteindre cet objectif

- ▶
- ▶
- ▶

Résolution de problèmes

Date: / /

La résolution de problèmes vous aide à surmonter les défis en les décomposant en étapes gérables. Utilisez cet espace pour réfléchir aux obstacles et trouver des solutions.

Problème à résoudre

Objectif final

.....

.....

.....

1ère solution	Avantages	Inconvénients
2ème solution	Avantages	Inconvénients
3ème solution	Avantages	Inconvénients

Solution choisie

Prochaine étape

.....

.....

.....

suivi quotidien de l'humeur

Mois :

Utilisez cet espace pour suivre votre humeur chaque jour. Suivre votre humeur vous aide à repérer des schémas et à apporter les ajustements nécessaires pour mieux gérer votre stress.

		Remarques
Jour 1	Jour 16
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 2	Jour 17
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 3	Jour 18
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 5	Jour 19
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 5	Jour 20
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 6	Jour 21
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 7	Jour 22
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 8	Jour 23
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 9	Jour 24
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 10	Jour 25
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 11	Jour 26
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 12	Jour 27
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 13	Jour 28
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 14	Jour 29
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡
Jour 15	Jour 30
😊 😊 😐 😞 😡	😊 😊 😐 😞 😡

Exercice de respiration

Date: / /

Les exercices de respiration sont un excellent moyen d'apaiser votre esprit et votre corps. Voici quelques méthodes à essayer, avec un espace pour réfléchir à leur efficacité. Utilisez ce guide pour découvrir quelles techniques réduisent le plus votre stress.

Respiration 4-7-8

- Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 7 secondes, puis expirez pendant 8 secondes.
- Quand l'utiliser : En cas de surcharge ou d'anxiété.

Respiration en boîte

- Inspirez pendant 4 secondes, retenez pendant 4, expirez pendant 4, puis retenez encore 4 secondes.
- Quand l'utiliser : En période de tension ou de stress au travail.

Respiration abdominale profonde

- Inspirez profondément dans l'abdomen en gonflant le ventre, puis expirez lentement.
- Quand l'utiliser : Pour se détendre avant de dormir ou après une longue journée.

Respiration alternée par les narines

- Bouchez une narine et inspirez, puis alternez et expirez par l'autre narine. Répétez.
- Quand l'utiliser : Pour se recentrer ou pendant la méditation.

Quelle technique de respiration m'aide le plus et pourquoi ?

.....

.....

.....

Comment la pratique de ces techniques a-t-elle influencé mon niveau de stress ?

.....

.....

.....

Technique préférée

Quand l'utiliser ?

Comment l'utiliser ?

Liste de gratitude

Date: / /

Prendre le temps de se concentrer sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant peut vous aider à changer de perspective et à réduire le stress. Notez les choses, les personnes ou les expériences qui vous apportent de la joie et du réconfort. Que cette liste vous rappelle ce qu'il y a de positif dans votre vie lorsque tout semble accablant.

Gratitude 1

.....

Gratitude 2

.....

Gratitude 3

.....

Gratitude 4

.....

Gratitude 5

.....

Gratitude 6

.....

Gratitude 7

.....

Gratitude 8

.....

Gratitude 9

.....

Gratitude 10

.....

Comment me concentrer sur la gratitude m'aide-t-il à me sentir moins stressé ?

Quels schémas remarqué-je dans les choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) ?

Stratégies d'adaptation

Date: / /

Chacun a sa propre manière de gérer le stress. Prenez un moment pour réfléchir à ce qui vous aide à vous détendre. Que ce soit une promenade, parler à un ami ou simplement respirer profondément, inscrivez ici vos stratégies d'adaptation préférées.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Quelles stratégies m'aident le plus en période de stress ?

.....

.....

.....

Comment puis-je intégrer davantage ces stratégies dans ma routine quotidienne ?

.....

.....

.....

Ressources de gestion du stress

Date: / /

Avoir les bonnes ressources à portée de main peut faire une réelle différence dans la gestion du stress. Utilisez cet espace pour lister des livres, applications ou sites web qui proposent des conseils et techniques utiles pour soulager le stress. Garder ces ressources à disposition peut vous aider à trouver du soutien lorsque vous en avez besoin.

Titre du livre/ressource	Auteur/créateur	Description/pourquoi c'est utile ?

Réflexion hebdomadaire

Semaine n° :

Mois :

Prenez un moment pour réfléchir à votre semaine. Pensez aux stratégies que vous avez utilisées pour gérer le stress et à leur efficacité. Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce qui a moins bien marché ? Cette réflexion peut vous aider à ajuster votre approche à l'avenir.

Qu'est-ce qui a bien fonctionné pour gérer le stress cette semaine ?

Qu'est-ce qui n'a pas aussi bien fonctionné que je l'espérais ?

.....

.....

Quelles nouvelles stratégies ou techniques ai-je envie d'essayer la semaine prochaine ?

.....

.....

Objectifs pour la semaine prochaine

➤

➤

➤

Quelles leçons ai-je apprises sur moi-même et ma gestion du stress ?

Affirmations positives

Date: / /

Les affirmations sont des outils puissants pour améliorer votre humeur et vous aider à gérer le stress. Utilisez cet espace pour créer une liste d'affirmations positives qui résonnent en vous. Répétez-les lorsque vous vous sentez dépassé ou anxieux afin de renforcer un état d'esprit positif.

“

“

”

”

“

“

”

”

“

“

”

”

“

“

”

”

Défi de soins personnels

Mois:

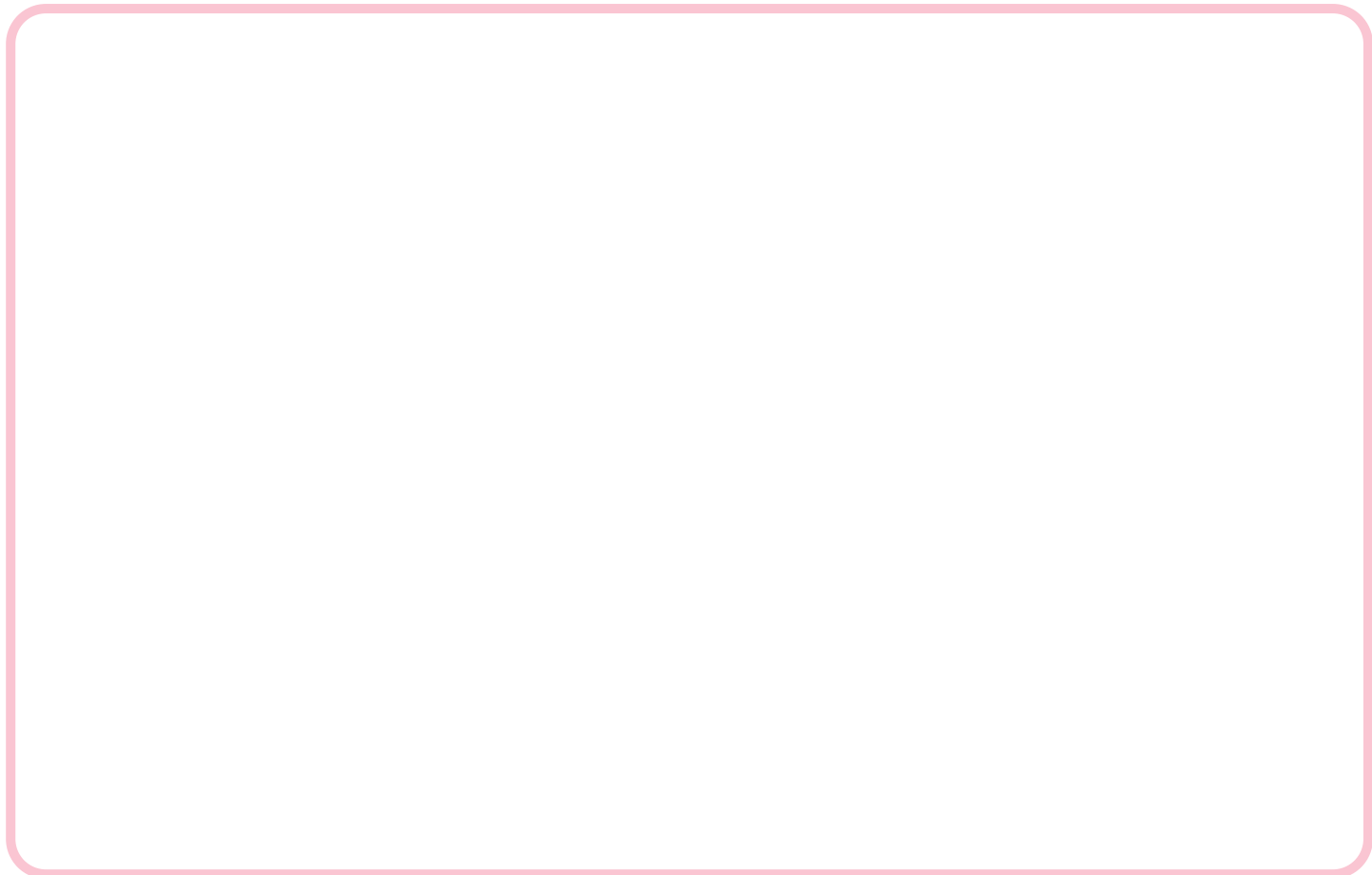
Prendre soin de soi est essentiel pour maintenir votre bien-être mental et émotionnel. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez intégrer davantage de ces activités dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire afin de mieux gérer le stress et favoriser la détente.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Étirez tous vos muscles	Buvez plus d'eau	Faites une promenade dans la nature	Mangez votre gourmandise préférée	Couchez-vous tôt	Accordez-vous une pause
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Écoutez votre chanson préférée	Mangez des repas végétariens	Prenez un bon bain moussant	Cuisinez votre plat préféré	Pratiquez le yoga	Apprenez une nouvelle compétence
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Offrez-vous un rendez-vous en solo	Tenez un journal	Offrez-vous un soin du visage	Pratiquez la gratitude	Essayez un projet DIY	Créez votre avenir idéal
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regardez le lever du soleil	Lisez un livre	Explorez une nouvelle ville	Regardez votre film préféré	Cuisinez le plat que vous aimez	Entourez-vous d'ondes positives
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exposez-vous au soleil	Commencez un nouveau passe-temps	Écrivez vos objectifs	Rangez votre placard	Observez le ciel étoilé	Buvez beaucoup d'eau
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regardez un film qui fait du bien	Passez du temps avec un animal	Planifiez une detox numérique	Préparez un repas sain	Créez un tableau de vision	Faites un petit voyage

Expression créative

Date: / /

Utilisez cet espace pour laisser libre cours à votre créativité ! Que ce soit du gribouillage, du dessin ou de l'écriture créative, c'est l'occasion d'exprimer ce que vous ressentez. Participer à des activités créatives peut être un outil thérapeutique puissant qui aide à traiter les émotions et à réduire le stress.



Décrivez votre création

Comment cette expression créative vous a-t-elle fait vous sentir ?

Se détendre le week-end

Date: / /

Le week-end est le moment idéal pour se détendre et se ressourcer. Utilisez cet espace pour planifier des activités qui vous aident à vous relaxer et à profiter de votre temps libre. Que ce soit lire un livre, passer du temps dans la nature ou tout simplement regarder un bon film, trouvez ce qui vous revitalise !

Listez les activités prévues ce week-end pour vous détendre :

★	★
★	★
★	★
★	★
★	★
★	★

Qu'attendez-vous avec impatience ce week-end ? Comment espérez-vous que ces activités vous aideront à recharger vos batteries ?

Autres pensées ou rappels pour le week-end.

.....

.....

.....

Planificateur hebdomadaire

Numéro de semaine :

En planifiant votre semaine, vous pouvez prioriser les tâches importantes et maintenir une approche équilibrée pour atteindre vos objectifs.

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Notes

Planificateur mensuel

Mois :

En planifiant votre mois, vous pouvez prioriser les tâches importantes et adopter une approche équilibrée pour atteindre vos objectifs.

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam

Réflexion finale

Date: / /

À la fin de ce journal, il est important de prendre un moment pour réfléchir aux progrès que vous avez réalisés dans la gestion de votre stress.

Quelles sont les techniques de gestion du stress les plus efficaces que j'ai pratiquées au cours de ce parcours ?

De quelles manières ai-je constaté une amélioration de mon bien-être général et de ma santé mentale ?

Quel rôle joue l'autosoins dans ma gestion du stress, et comment puis-je lui accorder plus de priorité ?

Comment mes stratégies d'adaptation ont-elles évolué, et quelles nouvelles techniques ai-je envie d'essayer à l'avenir ?
