



J'apprends
à gérer mon **STRESS**



*Mon Journal
de Bord*

Semaine 1

Date :

Jour 1

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 2

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 3

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 4

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

Date :

Jour 5

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 6

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 7

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :



J'apprends
à gérer mon **STRESS**



*Mon Journal
de Bord*

Semaine 2

Date :

Jour 1

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 2

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 3

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

Date :

Jour 4

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

Date :

Jour 5

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

Date :

Jour 6

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 7

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :



J'apprends
à gérer mon **STRESS**



*Mon Journal
de Bord*

Semaine 3

Date :

Jour 1

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....
.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....
.....
.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....
.....
.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....
.....
.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....
.....
.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....
.....
.....

Date :

Jour 2

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 3

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....

Date :

Jour 4

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

Date :

Jour 5

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....
.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....
.....
.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....
.....
.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....
.....
.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....
.....
.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....
.....
.....

Date :

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

Date :

Jour 7

MATIN

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pour cette nouvelle journée, mon intention est.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire aujourd'hui pour mon mieux-être :.....

.....

.....

.....

SOIR

J'évalue mon niveau de stress : 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3 causes de stress que j'ai identifiées aujourd'hui :.....

.....

.....

3 symptômes de stress que j'ai remarqués aujourd'hui :.....

.....

.....

.....

3 choses qui m'ont aidé(e) à me sentir mieux :.....

.....

.....

.....

3 choses que je choisis de faire demain pour mon bien-être :

.....

.....

.....