

Nom:

### Journal de stress

	<b>Situation/ Stresseur (+/-)</b>	<b>Pensées</b>	<b>Emotions</b>	<b>Effets physiques</b>	<b>Stratégies /actions</b>	<b>Résultats</b>
Mardi (1)						
Mardi (2)						
Mercredi (1)						
Mercredi (2)						