

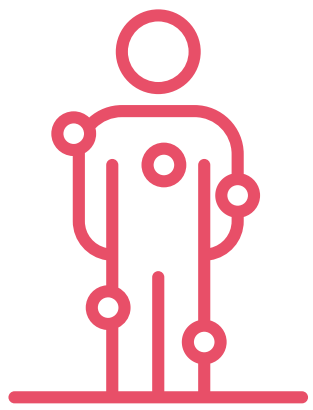
Les moments où ma réponse au stress apparaît:

---

---

---

---



Comment ma réponse au stress se sent dans mon corps:

---

---

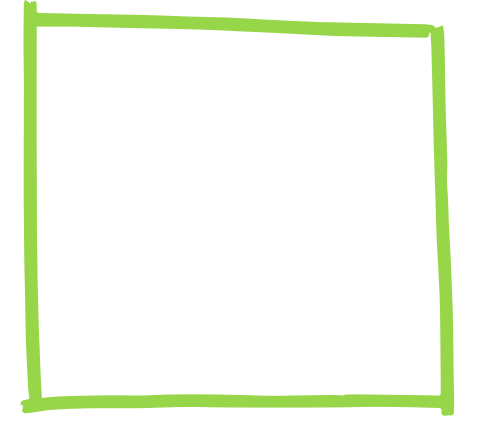
---

---

Quelle stratégie préférez-vous?  
(veuillez encercler)

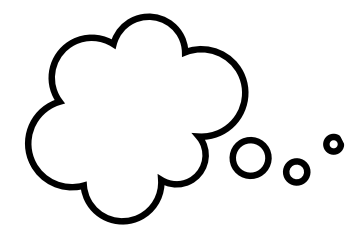


respiration d'étoile de mer



respiration de boîte

Mes autres stratégies géniales pour me calmer:



Penser à mon stress

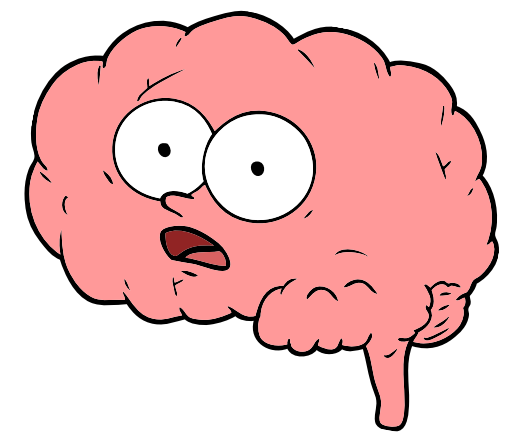
Une pensée pas très utile sur mon stress:

---

---

---

---



Une pensée plus utile sur mon stress:



---

---

---

---



Quels sont les adultes de confiance vers lesquels vous pouvez vous tourner en cas de stress?