Mieux gérer mon stress – protocole stresseurs

Exemple

Déclencheur de mon stress/stresseur	***J'ai un pouvoir d'action***	***Ma ressource***	***Ma piste de solution***
Me rendre compte que je vais devoir faire les courses en me dépêchant	*Oui*	*M'asseoir, prendre 3 respirations profondes*	*Décider de faire les courses par internet et me les faire livrer ou aller les chercher*