

FICHE D'ACTIVITÉ JE CONTRÔLE MON STRESS

Afin de me détendre le système nerveux exacerbé, je dois d'abord identifier ce sur quoi j'ai du contrôle!

Voici un petit outil pour faire son inventaire de ressources personnelles :

- Quelles sont mes forces (qualités)?

- Quels sont mes atouts (ce que j'ai que d'autres n'ont pas 😊)?

- Quels sont les choix que je peux faire dans mon entourage immédiat? (maison, lieu de travail, etc)

- Quelles sont les actions que je peux poser pour créer de la sécurité pour moi et les miens?

- Qui sont les personnes clés qui m'entourent?

- Je fais l'inventaire des activités simples qui me font du bien :
