


Journal du stress



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress *(qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...)*

Symptômes physiques *(qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...)*

Pensées et émotions *(quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:

Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress *(qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...)*

Symptômes physiques *(qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...)*

Pensées et émotions *(quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:

Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:

Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:

Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:

Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:

Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress (qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...

Symptômes physiques (qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...

Pensées et émotions (quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...

Stratégie d'adaptation (quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)

Date: _____

Niveau de stress (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualité du sommeil: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tension physique: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Pleine conscience pratiquée:

Exercice effectué:



Déclencheur de stress *(qu'est-ce qui a déclenché votre stress aujourd'hui ? un événement, une personn...)*

Symptômes physiques *(qu'avez-vous ressenti dans votre corps — maux de tête, oppression thoracique,...)*

Pensées et émotions *(quelles pensées et émotions sont apparues ? écrivez-les sans jugement. la tcc en...)*

Stratégie d'adaptation *(quelle stratégie avez-vous utilisée pour faire face ?)*
