



Gérer mon stress



Quel est mon objectif vis-à-vis du stress ?



Leviers/ ressources



Freins/obstacles



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Les ressources au quotidien pour gérer mon stress

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Associations de patients

(programme
d'accompagnement, groupes de
paroles).....

.....

.....

.....

.....

Art thérapie et loisirs (lecture, musique, cinéma,...)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

