

# Worry Time

**STRESSEUR**

**PRINCIPAL :**

---

**DATE :**

**HEURE:**

---

**CE QUE JE FAIS APRÈS POUR SORTIR DE L'ÉMOTION :**

**COMMENT JE LE VIS**

---

**MEILLEURE SOLUTION**

---

**ACTION À POSER  
AUJOURD'HUI**

---

**SOLUTIONS POSSIBLES**

---

**À QUI J'EN PARLERAI**

---

**POUR**

---

**CONTRE**

---