

Mes stratégies de coping : exercice de réflexion



Un problème que j'ai en ce moment :

--

Mes stratégies de coping inadaptées :

Conséquences de ces stratégies inadaptées :

1.	
2.	

Stratégies de coping adaptées que j'utilise ou aimerais utiliser :

Résultats attendus/ espérés :

Difficultés et obstacles potentiels :

1.		
2.		
3.		