

Quel problème est arrivé?	Quelles sont mes pensées à propos du problème?	Quels sont mes sentiments à propos du problème?	Qu'est-ce que j'ai fait?	Quelle est cette approche? (éviter, émotionnelle ou résolution de problèmes)	Quel a été le résultat? Qu'est-ce que j'ai ressenti après?

Référence : Module 2E

Remplissez le **journal des problèmes** au cours des sept prochains jours. Réfléchissez à vos premières réponses au problème et à la façon dont vous l'avez traité.