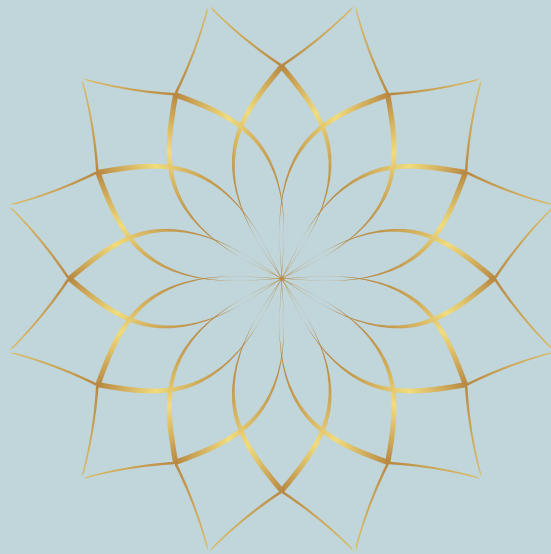


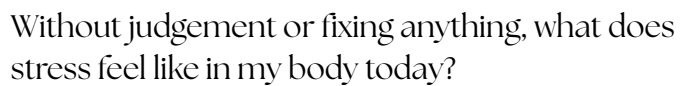
JOURNAL



TOPIC

STRESS MANAGEMENT

BROUGHT TO YOU BY PSP HEALTH PROMOTION

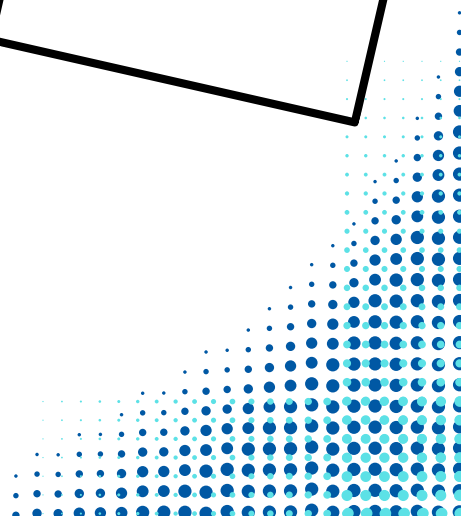
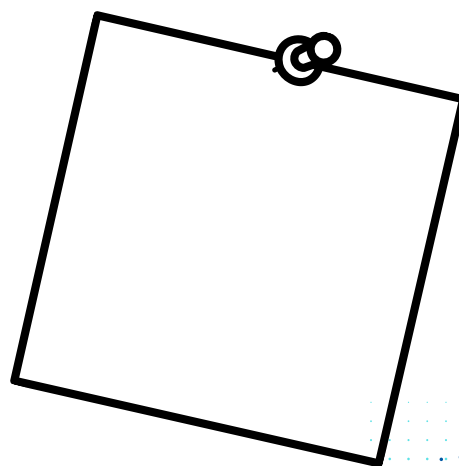


Sans porter de jugement ni chercher à corriger quoi que ce soit,
comment le stress se manifeste-t-il dans mon corps aujourd'hui ?

Can you move it around your body?
Doodle a picture of what that stress
would look like?
Picture calming/ smoothing/ shrinking/
dissipating that stress?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Pouvez-vous le déplacer autour de votre corps?
Dessinez une image représentant ce stress.
Imaginez que ce stress s'apaise, s'atténue,
diminue ou disparaisse?



Describe a time recently when you felt calmer and more grounded? Think of a moment, action, or person that brought you peace. Why did it help? How could you recreate that moment?

Décrivez un moment récent où vous vous êtes senti plus calme et plus ancré. Pensez à un moment, une action ou une personne qui vous a apporté la paix. Pourquoi cela vous a-t-il aidé? Comment pourriez-vous recréer ce moment?

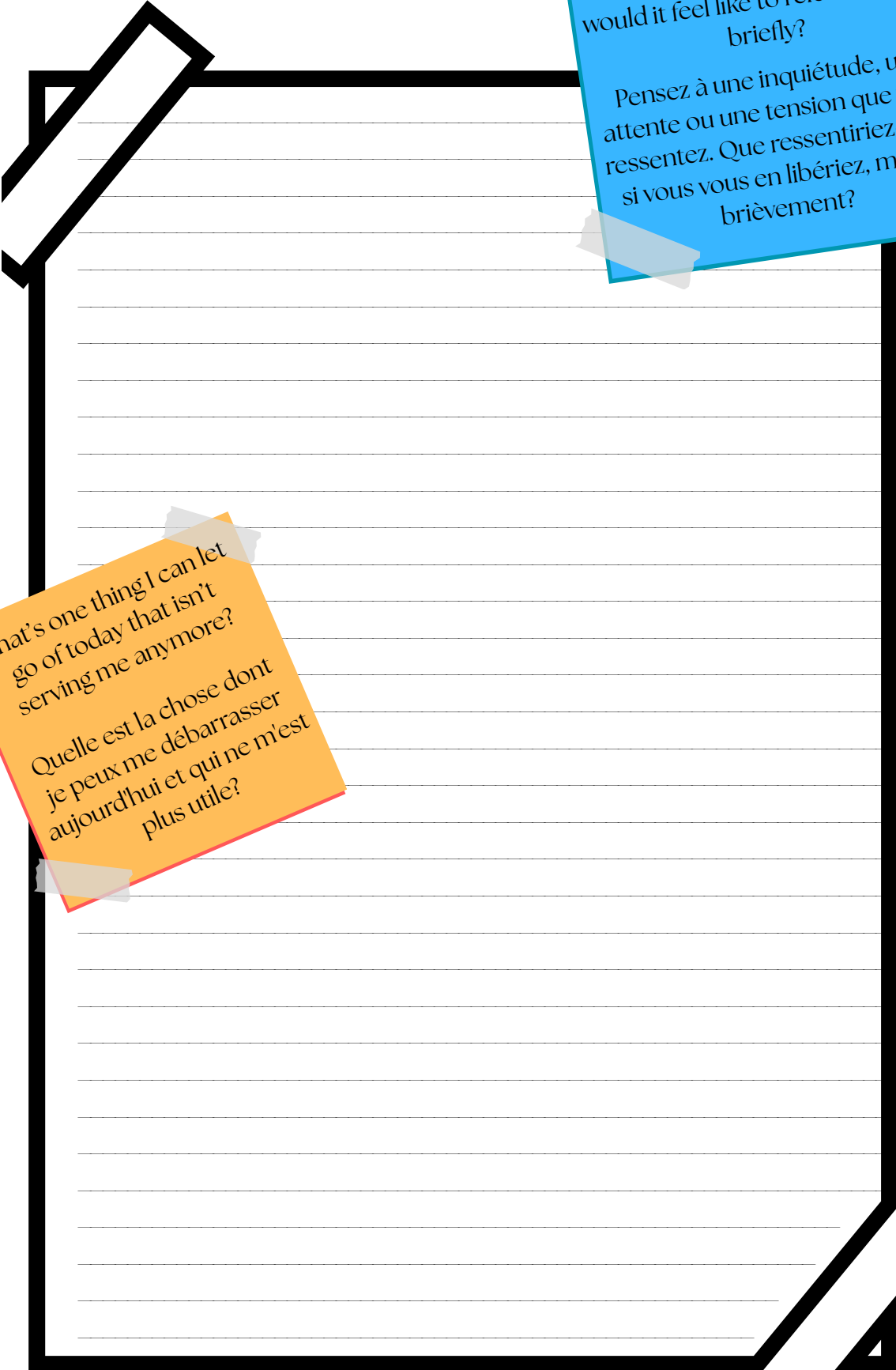


A large, decorative, scalloped border framing a writing area with horizontal lines. The border is dark blue and has a wavy, shell-like pattern. Inside the border, there are approximately 25 horizontal lines for writing, spaced evenly apart. The lines are light gray and extend across the width of the writing area.

Now try and reframe those thoughts? Remember reframing doesn't mean sugar coating, it means looking for the learning opportunity, the growth moment, or adjusting your mindset around something. What's a more balanced or empowering way to view them?

Essayez maintenant de recadrer ces pensées. N'oubliez pas que recadrer ne signifie pas édulcorer, mais plutôt rechercher une occasion d'apprendre, un moment de croissance ou ajuster votre état d'esprit par rapport à quelque chose. Quelle est la manière la plus équilibrée ou la plus stimulante de les considérer?

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is white, and there are no margins or other markings present.



Consider a worry, expectation,
or tension you're holding. What
would it feel like to release it, even
briefly?

Pensez à une inquiétude, une
attente ou une tension que vous
ressentez. Que ressentiriez-vous
si vous vous en libériez, même
brièvement?

What's one thing I can let
go of today that isn't
serving me anymore?

Quelle est la chose dont
je peux me débarrasser
aujourd'hui et qui ne m'est
plus utile?

Recall a time you handled stress in a healthy way. Why was that moment stressful and what did you do at that moment? Was it helpful?

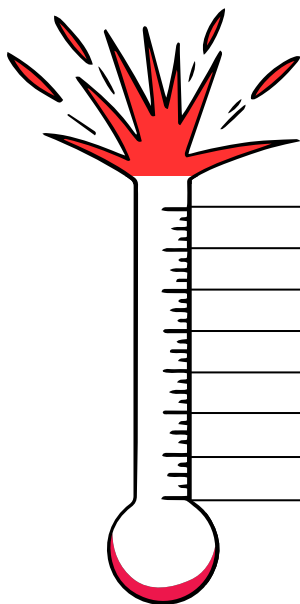
Rappelez-vous une occasion où vous avez géré le stress de manière saine. Pourquoi ce moment était-il stressant et qu'avez-vous fait à ce moment-là? Cela vous a-t-il aidé?

What boundaries do I need to protect my mental space?

Quelles limites dois-je fixer pour protéger mon espace mental?

What can you borrow from that moment now? What would that look like to try that now?

Que pouvez-vous emprunter à ce moment-là aujourd'hui? À quoi cela ressemblerait-il d'essayer cela maintenant?



How do I know when I'm reaching my limit?

Comment savoir quand j'atteins mes limites?

Identify your warning signs—irritability, fatigue, withdrawal. What can you do when you notice them?



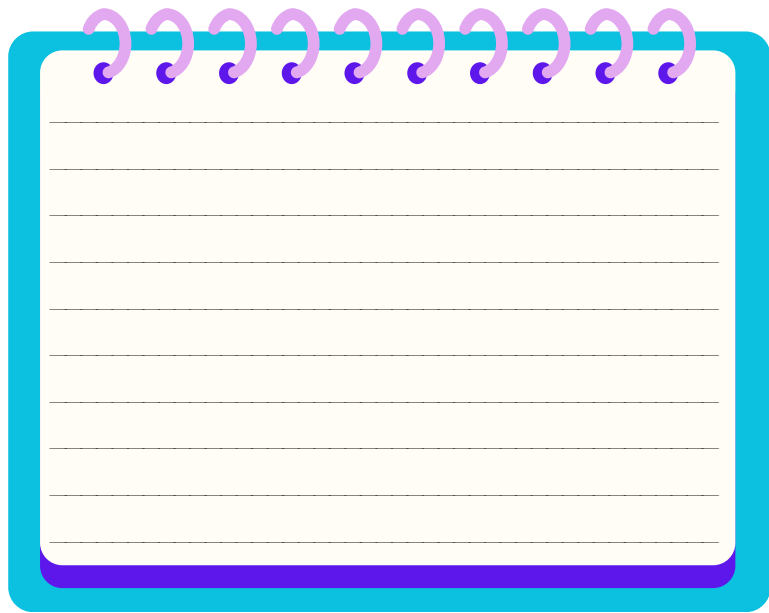
Identifiez vos signes avant-coureurs: irritabilité, fatigue, repli sur soi. Que pouvez-vous faire lorsque vous les remarquez?

What steps can I take to reduce my stress before reaching that limit?

Quelles mesures puis-je prendre pour réduire mon stress avant d'atteindre cette limite?

What does “relief” look
like for me right now?

À quoi ressemble le
“soulagement” pour moi
en ce moment?



Doing
Faire

Imagine a moment of
relief—What are you
doing, feeling, thinking?
Imaginez un moment de
soulagement: Que faites-
vous, que ressentez-
vous, que pensez-vous?

Feeling
Sentiment

Thinking
Réflexion

What’s one step toward
recreating that moment
of relief for yourself?

Quelle mesure pouvez-
vous prendre pour
recréer ce moment de
soulagement pour vous-
même?



What's one thing I can do to support myself under pressure?
Choose a small, doable action—hydration, breathwork, reframing, etc.
What would make today feel more manageable?

Que puis-je faire pour me soutenir lorsque je suis sous pression?
Choisissez une petite action réalisable: hydratation, respiration, recadrage, etc.
Qu'est-ce qui rendrait cette journée plus facile à gérer?

A large, hand-drawn rectangular box with a thick dark blue border, containing horizontal lines for writing. The box is slightly irregular, suggesting it was drawn by hand. It occupies the lower two-thirds of the page and is intended for the user to write their response to the prompts above.



FOR MORE RESOURCES

Check out the Grit Kit online for more resources from
PSP Health Promotion, Mental Performance, and
Reconditioning.

[https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-
bd855517630170dc676059d1b913352a](https://cfmws.ca/moose-jaw/the-grit-kit-bd855517630170dc676059d1b913352a)

**Make sure your community is set to Moose Jaw and the QR code will
take you right to the Grit Kit

