



## FICHE POUR LA SÉANCE PÉDAGOGIQUE « RÉAGIR »

Je vais bien	Je vais un peu moins bien	Je vais moins bien	Je ne vais pas bien
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

**PLAN d'ACTION : ce que je fais :**

.....  .....  .....

.....

.....

.....

**Ce que je me sens capable de faire la prochaine fois :**

.....

.....

.....

**Aller encore mieux, gagner sur mon état de base, comment y parvenir ?**

.....

.....

**Pour faire quoi ?**

.....

.....