

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 ?

.....

.....