

# OPÉRATION

MIEUX TE CONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Situation

Comportements

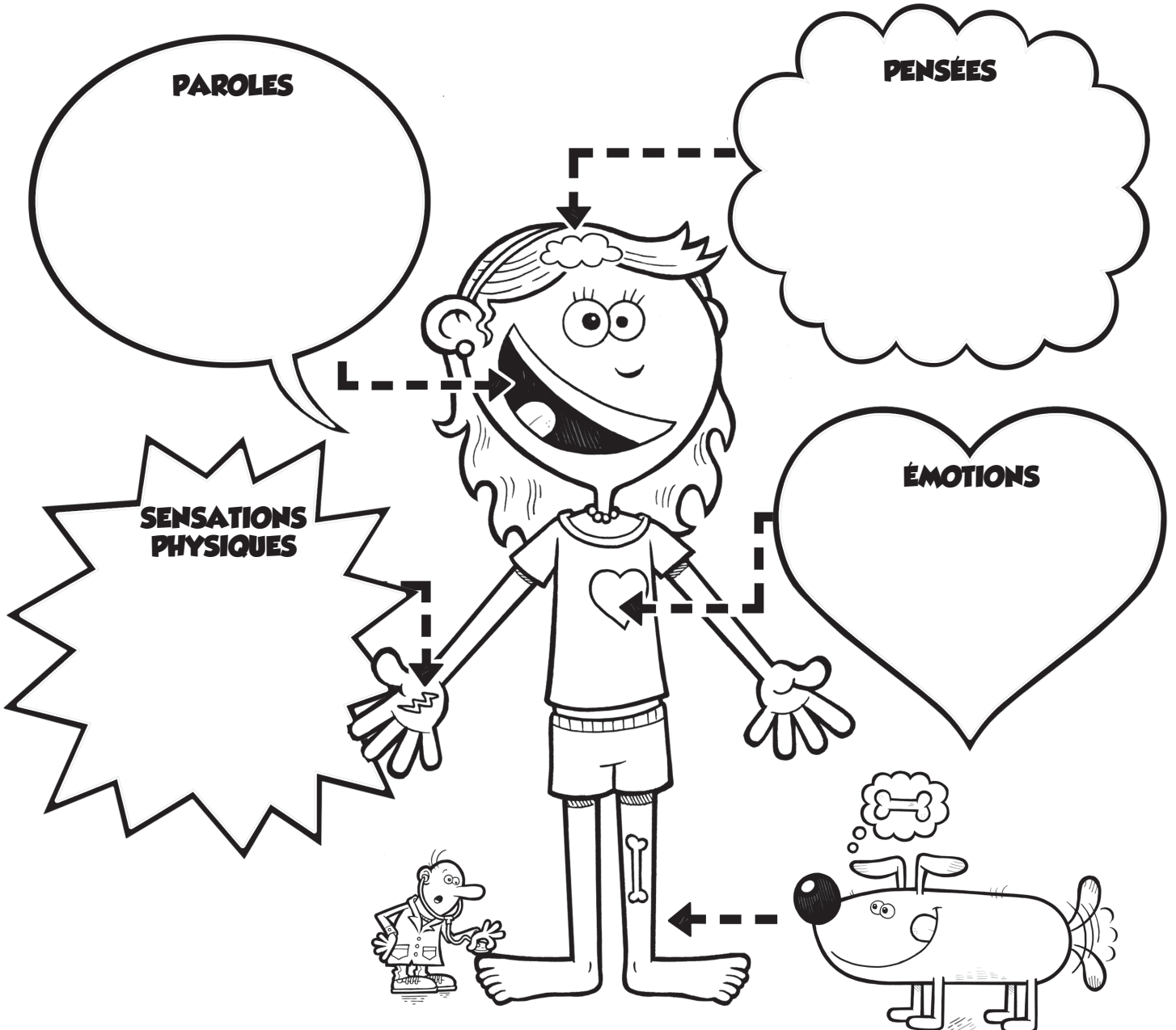
Conséquences

PAROLES

PENSÉES

SENSATIONS  
PHYSIQUES

ÉMOTIONS



# OPÉRACTION

MIEUX TE CONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Situation

Comportements

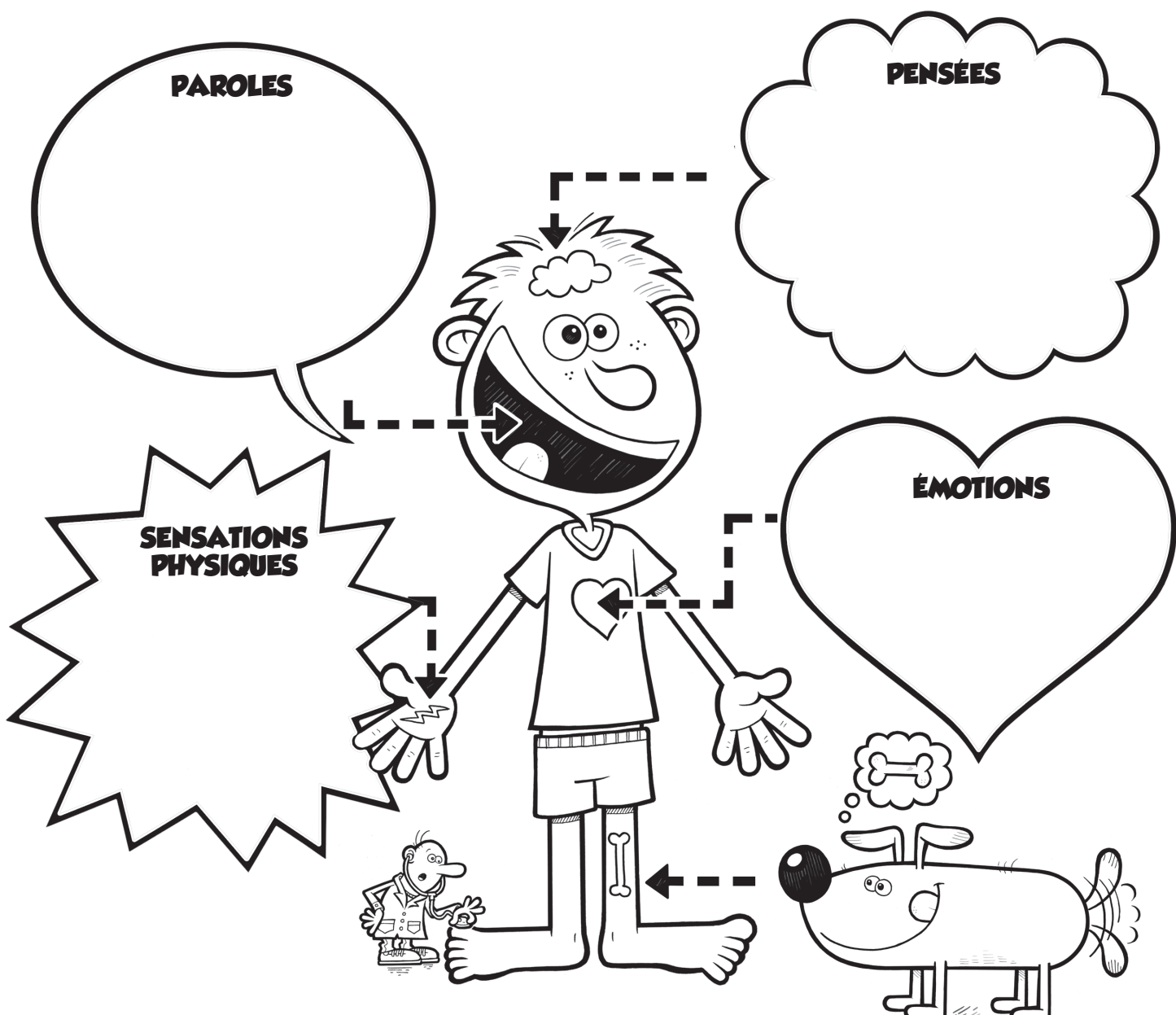
Conséquences

PAROLES

PENSÉES

SENSATIONS  
PHYSIQUES

ÉMOTIONS



# MON PLAN D'ACTION

**Ce que j'ai appris :**

---

---

---

---

**Ce que je vais continuer de faire :**

---

---

---

---

**Ce que je vais essayer de changer :**

---

---

---

---

**Ce que nous pouvons faire pour t'accompagner :**

---

---

---

---

Signature de l'enfant :

---

Signature de l'adulte :

---

Date :

---

