



FICHE DE VIGIE

Situation :

Émotions :

Ce que je trouve difficile :

Besoin(s) non comblé(s) :

J'ai le contrôle :
(Ce sur quoi je peux agir)

Je n'ai pas le contrôle :
(Ce sur quoi je n'ai pas de pouvoir)

Mes forces :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Forces de mes proches et situations positives :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Mon/notre plan d'action :

