

J'apprends à gérer l'agressivité ...

Mon carnet de bord

Novembre / Décembre

Tout va bien, je me sens bien !



Je ne me sens pas tout à fait à l'aise .



Je me sens fatigué



Je ne me sens pas à l'aise .



Je me sens mal



Semaine du au

	Ma météo intérieure <small>Symbole</small>	Sentiment / Besoin	Je me suis senti agressif ... <small>les faits : Quoi ? Qui ? Comment ? Quand ? Où ? ... Ai-je une demande à formuler ? Si oui, à qui et laquelle ?</small>
L U N D I	heure	Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	satisfait(s) .	
		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	satisfait(s) .	
		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	satisfait(s) .	
Suite aux explications avec la ou les personne(s) concernée(s) , ma météo est maintenant : <i>symbole / sentiment / besoin / (célébration)</i>			
M A R D I	heure	Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	satisfait(s) .	
		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	satisfait(s) .	
		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
	[] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] [] []	satisfait(s) .	
Suite aux explications avec la ou les personne(s) concernée(s) , ma météo est maintenant : <i>symbole / sentiment / besoin / (célébration)</i>			

		Ma météo intérieure Symbole	Sentiment / Besoin	Je me suis senti agressif ... les faits : Quoi ? Qui ? Comment ? Quand ? Où ? ... Ai-je une demande à formuler ? Si oui, à qui et laquelle ?
J E U D I	heure		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
			satisfait(s) .	
			Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
			satisfait(s) .	
		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____		
			satisfait(s) .	
Suite aux explications avec la ou les personne(s) concernée(s) , ma météo est maintenant : <i>symbole / sentiment / besoin / (célébration)</i>				
V E N D R E D I	heure		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
			satisfait(s) .	
			Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____	
			satisfait(s) .	
		Je me sens _____ car mon (mes) besoin (s) de _____		
			satisfait(s) .	
Suite aux explications avec la ou les personne(s) concernée(s) , ma météo est maintenant : <i>symbole / sentiment / besoin / (célébration)</i>				

