

SECONDAIRE
/ ADOS

AUTO-ÉVALUATION

MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE !



Divise ton cercle
selon ta journée.
Ajoute le temps
approximatif
(en minutes ou
en %) pour chaque
occupation.



★ Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui ?

♥ Qu'est-ce qui m'a demandé plus d'énergie ?

💡 Qu'est-ce que je peux ajuster pour avoir plus d'équilibre demain ?



Tes choix d'aujourd'hui
construisent ton demain.

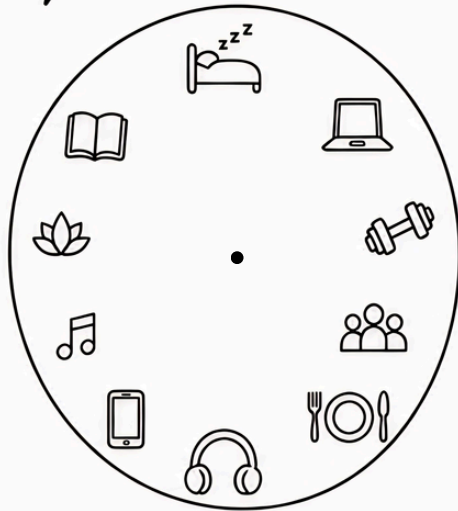


★ Il n'y a pas de journée parfaite, juste des choix à ajuster. ♥

SECONDAIRE
/ ADOS

AUTO-ÉVALUATION

MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE !



Divise ton cercle
selon ta journée.
Ajoute le temps
approximatif
(en minutes ou
en %) pour chaque
occupation.



★ Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui ?

♥ Qu'est-ce qui m'a demandé plus d'énergie ?

💡 Qu'est-ce que je peux ajuster pour avoir plus d'équilibre demain ?



Tes choix d'aujourd'hui
construisent ton demain.



★ Il n'y a pas de journée parfaite, juste des choix à ajuster. ♥

SECONDAIRE
/ ADOS

AUTO-ÉVALUATION

MA JOURNÉE ÉQUILBRÉE !



Divise ton cercle
selon ta journée.
Ajoute le temps
approximatif
(en minutes ou
en %) pour chaque
occupation.



★ Qu'est-ce qui a bien fonctionné aujourd'hui ?

♥ Qu'est-ce qui m'a demandé plus d'énergie ?

💡 Qu'est-ce que je peux ajuster pour avoir plus d'équilibre demain ?



Tes choix d'aujourd'hui
construisent ton demain.



★ Il n'y a pas de journée parfaite, juste des choix à ajuster. ♥