

PRIMAIRE

AUTO-ÉVALUATION

MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE !



Divise ton cercle
selon ta journée.
Colorie chaque
partie selon
le temps passé
(minutes ou %
approximatifs)!

☆ Qu'est-ce que j'ai bien fait aujourd'hui ?

♥ Qu'est-ce que je peux améliorer demain ?

💡 Quel petit geste vais-je essayer demain ?



Chaque petit pas compte !



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

PRIMAIRE

AUTO-ÉVALUATION

MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE !



Divise ton cercle
selon ta journée.
Colorie chaque
partie selon
le temps passé
(minutes ou %
approximatifs)!

☆ Qu'est-ce que j'ai bien fait aujourd'hui ?

♥ Qu'est-ce que je peux améliorer demain ?

💡 Quel petit geste vais-je essayer demain ?



Chaque petit pas compte !



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

PRIMAIRE

AUTO-ÉVALUATION

MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE !



Divise ton cercle
selon ta journée.
Colorie chaque
partie selon
le temps passé
(minutes ou %
approximatifs)!

☆ Qu'est-ce que j'ai bien fait aujourd'hui ?

♥ Qu'est-ce que je peux améliorer demain ?

💡 Quel petit geste vais-je essayer demain ?



Chaque petit pas compte !

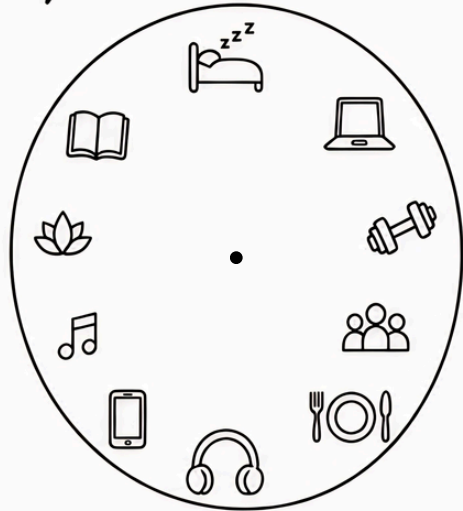


☆☆ Il n'y a pas de journée parfaite, juste des choix à ajuster. ♥

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.

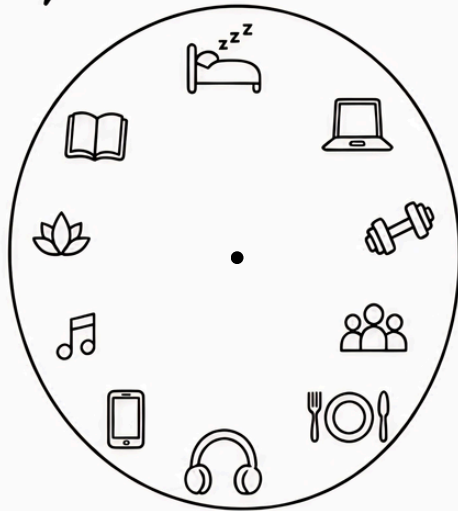


★ Il n'y a pas de journée parfaite, juste des choix à ajuster. ♥

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.

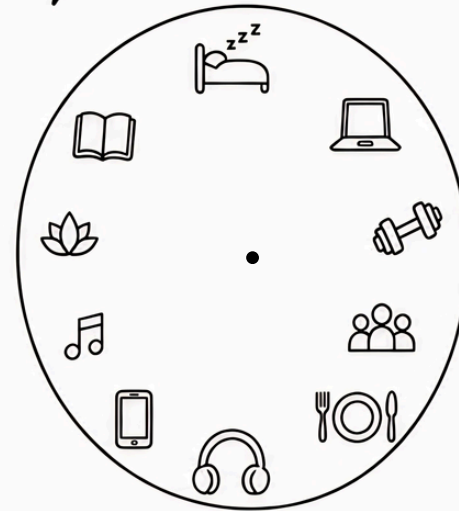


★ Il n'y a pas de journée parfaite, juste des choix à ajuster. ♥

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. ♥

ADULTE

AUTO-ÉVALUATION



MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE !



Divise ton cercle selon ta journée réelle. Estime le temps consacré à chaque sphère (minutes ou % approximatifs).



★ 1. Qu'est-ce qui a nourri ton équilibre aujourd'hui ?

♥ 2. Qu'est-ce qui t'a déséquilibré ou coûté trop cher en temps ou en énergie ?

💡 3. Quel ajustement concret peux-tu intégrer demain pour mieux prendre soin de toi ?

♥ Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est ta base pour tout le reste.

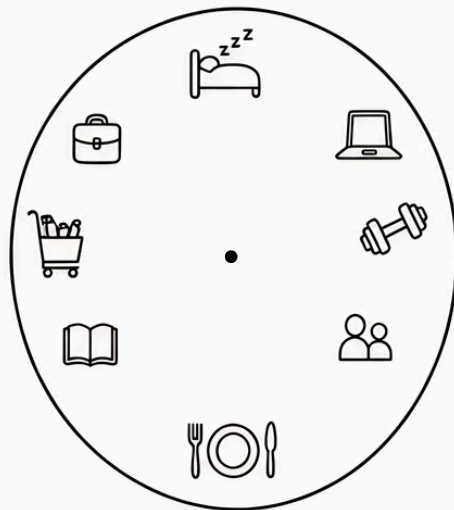


ADULTE

AUTO-ÉVALUATION



MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE !



Divise ton cercle selon ta journée réelle. Estime le temps consacré à chaque sphère (minutes ou % approximatifs).



★ 1. Qu'est-ce qui a nourri ton équilibre aujourd'hui ?

♥ 2. Qu'est-ce qui t'a déséquilibré ou coûté trop cher en temps ou en énergie ?

💡 3. Quel ajustement concret peux-tu intégrer demain pour mieux prendre soin de toi ?

♥ Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est ta base pour tout le reste.

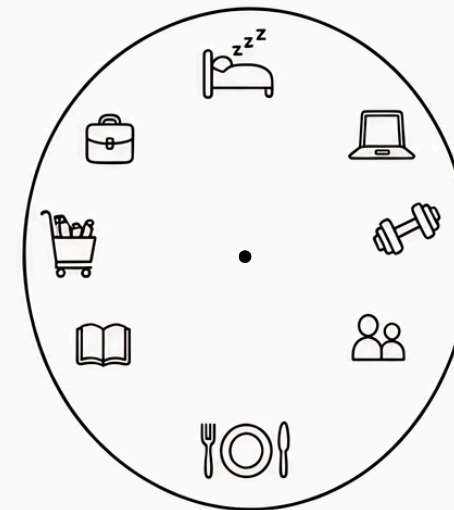


ADULTE

AUTO-ÉVALUATION



MA JOURNÉE ÉQUILIBRÉE !



Divise ton cercle selon ta journée réelle. Estime le temps consacré à chaque sphère (minutes ou % approximatifs).



★ 1. Qu'est-ce qui a nourri ton équilibre aujourd'hui ?

♥ 2. Qu'est-ce qui t'a déséquilibré ou coûté trop cher en temps ou en énergie ?

💡 3. Quel ajustement concret peux-tu intégrer demain pour mieux prendre soin de toi ?

♥ Ton bien-être n'est pas un luxe, c'est ta base pour tout le reste.

