



## Fiche de vigie

Mes forces:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- ...

Forces de mes proches + Situations positives

- 1.
- 2.
- 3.

Mon/Notre plan d'action:

Émotion:

Situation:

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)*