

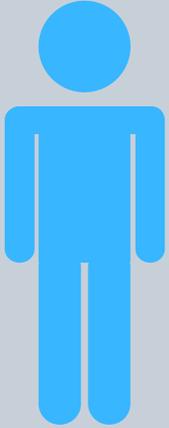
Mon émotion

1



Mes sensations

2



Blank space for writing sensations.

Que s'est-il passé ? (le déclencheur)

3

Blank space for writing the trigger.

Ce dont j'ai besoin pour aller mieux

4

Blank space for writing needs.

Mes actions

5

Blank space for writing actions.