

J'anticipe et j'organise mes devoirs

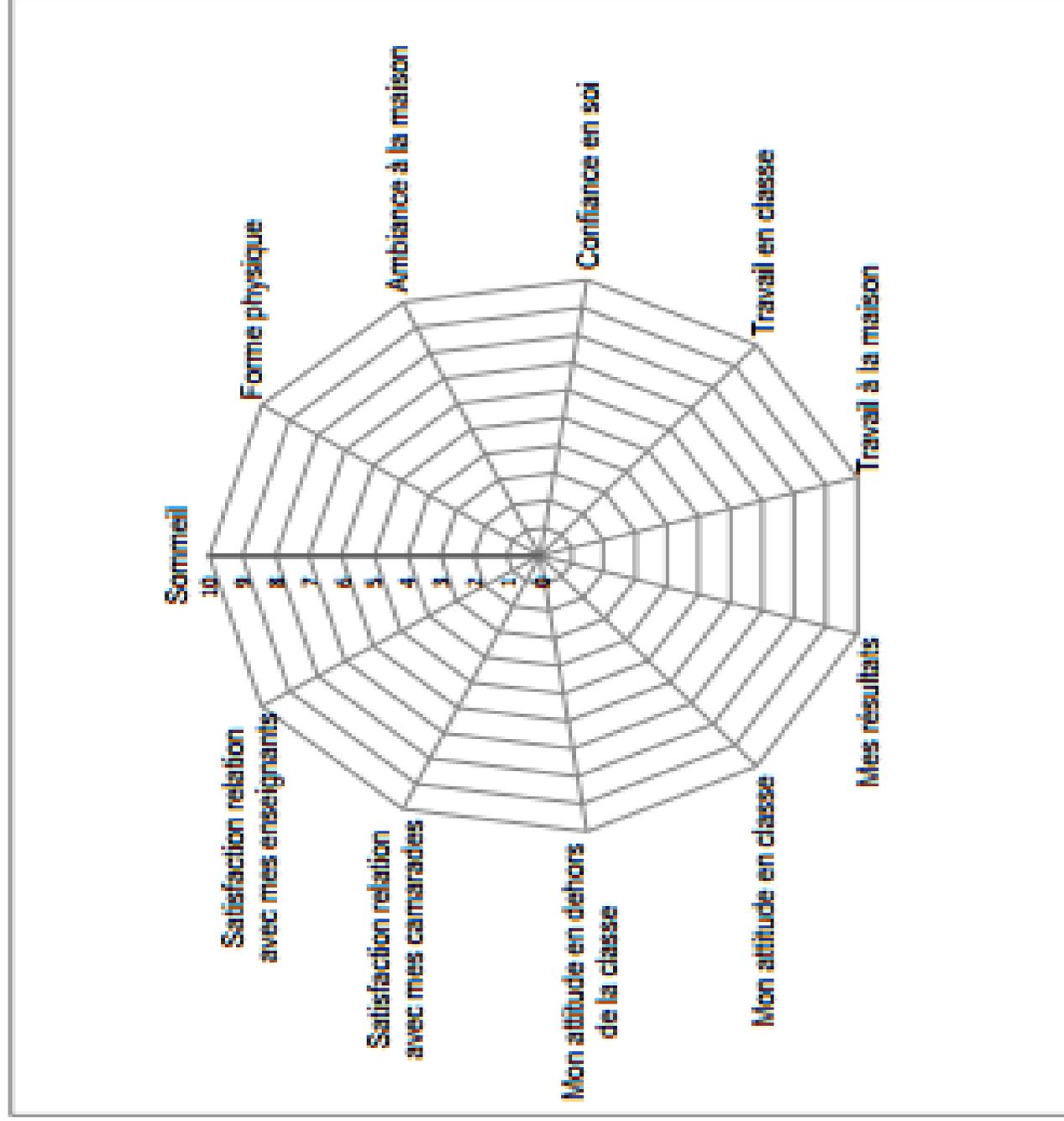
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CONTROLES							
DEVOIRS A FAIRE							
DEVOIRS A RENDRE							
A LIRE							
RECHERCHE A FAIRE							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CONTROLES							
DEVOIRS A FAIRE							
DEVOIRS A RENDRE							
A LIRE							
RECHERCHE A FAIRE							

MON EMPLOI DU TEMPS du au

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h							
8h							
9h							
10h							
11h							
12h							
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h							
20h							
21h							
22h							

La roue de ma vie au collège

1. Pour chacun des douze thèmes, positionne-toi sur une échelle de 1 à 10, 10 étant la note maximale.



2. Relie les points entre eux pour former la roue.

VOTRE CROYANCE EST ELLE ...

**Une
croyance
aidante**

ou

**Une
croyance
limitante**

Qui ouvre

Qui ferme

ENTOURE CE QUE TU RESSENS

PEUR



INTIMIDÉ



INQUIET



APEURÉ



EFFRAYÉ



MORT DE PEUR

COLÈRE



CONTRARIÉ



MÉCONTENT



FÂCHÉ



ENERVÉ



FURIEUX

TRISTESSE



FATIGUÉ



MAUSSADE



PEINÉ



MALHEUREUX



DÉSESPÉRÉ

JOIE



PAISIBLE



CONTENT



GAI



RAVI



FOU DE JOIE

DE QUOI AS-TU BESOIN ?

papapositive.fr

Amour

Évolution

Paix

Attention

Force

Partage

Autonomie

Harmonie

Reconnaissance

Compréhension

Honnêteté

Repos

Confiance

Joie

Respect

Écoute

Justice

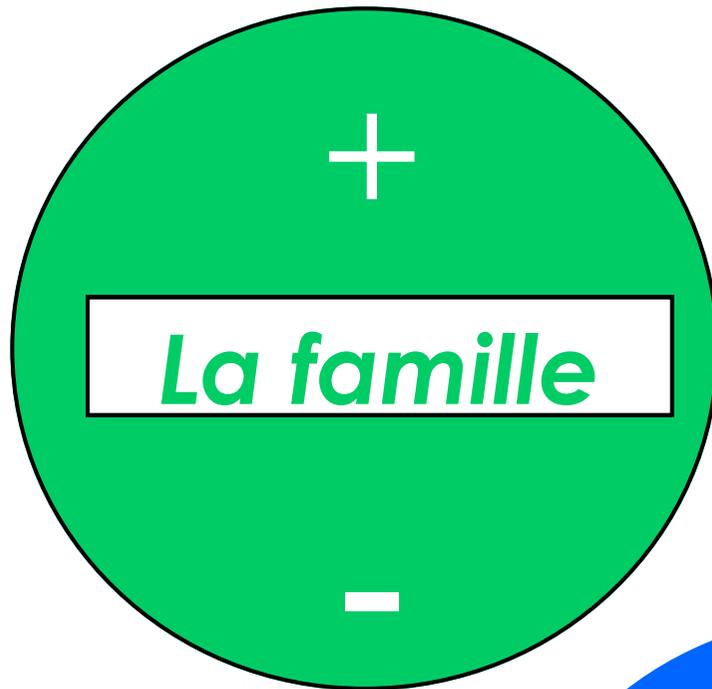
Soutien

Empathie

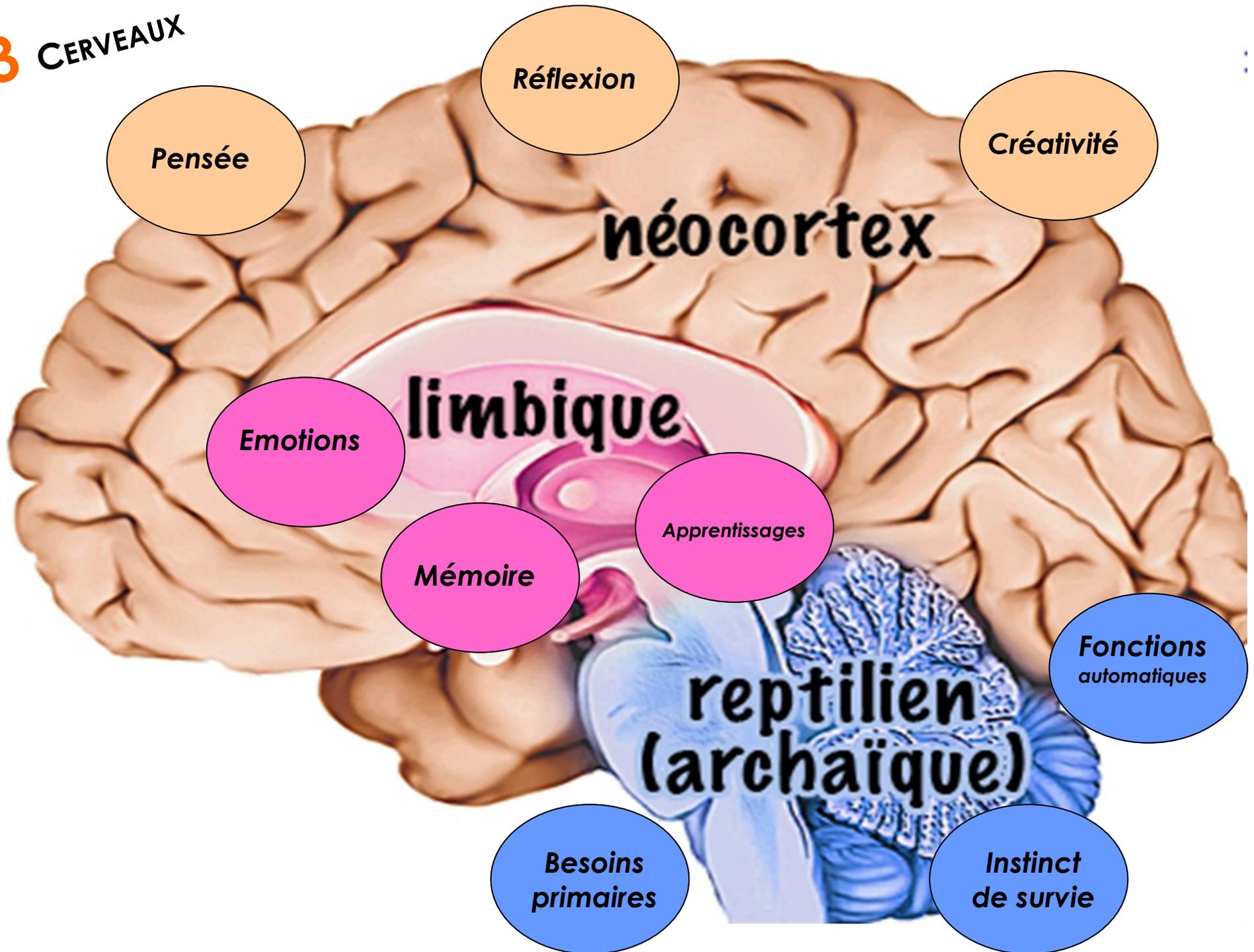
Mouvement

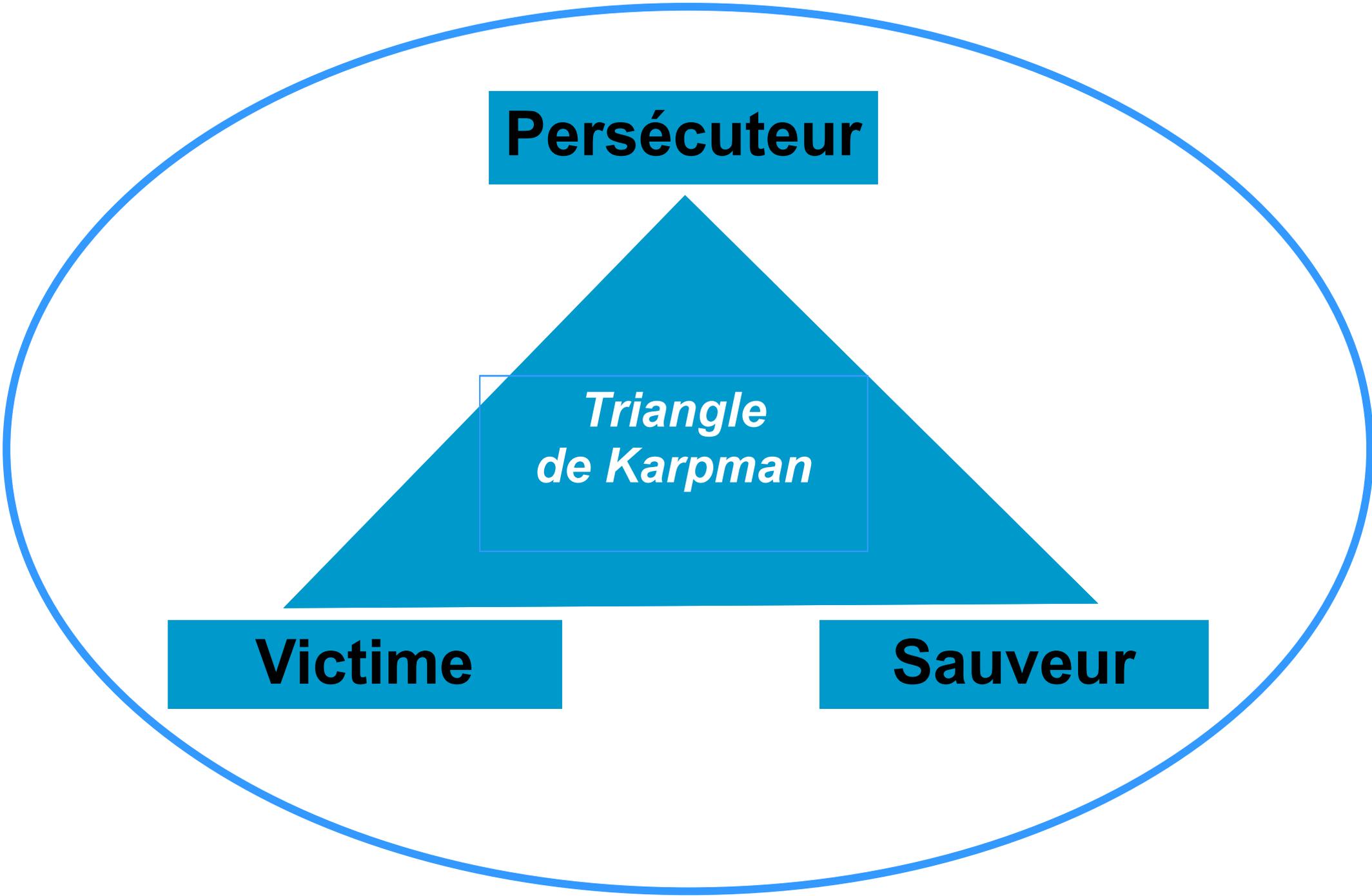
Tranquillité

LA SPHÈRE DE QUALITÉ DE VIE



LES 3 CERVEAUX



A diagram illustrating the Karpman Triangle. It features a large blue triangle with a smaller white rectangle inside it. The text 'Triangle de Karpman' is written in white inside the rectangle. The triangle's vertices are labeled with blue boxes: 'Persécuteur' at the top, 'Victime' at the bottom left, and 'Sauveur' at the bottom right. The entire diagram is enclosed in a blue oval border.

Persécuteur

*Triangle
de Karpman*

Victime

Sauveur

CRITIQUE

CULPABILITE

JUGEMENT



**Ruminations
mentales**



1 - Les FAITS

Quand je vois que ...
Quand j'entends que ...

2 - Les EMOTIONS

Je me sens ...

3 - Les BESOINS

Parce que j'ai besoin de ...

4 - La DEMANDE

Accepterais-tu de trouver
une solution avec moi pour..