

## Mon plan d'action

Date : \_\_\_\_\_

### A. Mon plan d'action

Quoi ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Combien ? \_\_\_\_\_

Quand ? \_\_\_\_\_

Combien de fois ? \_\_\_\_\_

### B. Mon degré de confiance

Dans quelle mesure êtes-vous confiant de vraiment réaliser ces actions dans la prochaine semaine?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pas du tout  
confiant

Tout à fait  
confiant



### Révision du plan d'action

Date : \_\_\_\_\_

Dans quelle mesure avez-vous vraiment fait les actions que vous aviez décidées?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Je n'ai pas du tout réalisé  
mon plan d'action

J'ai parfaitement réalisé  
mon plan d'action

Mes réussites et mes difficultés ont été :

---

---

---