

Notez seulement ce qui vous aide à apprendre

Utilisez une ligne après une pratique ou une situation réelle lorsque cela vous semble utile. Vous n’avez pas besoin de documenter chaque épisode.

Date ou situation	Qu’est-ce qui m’a emporté?	Qu’est-ce qui m’a aidé à reprendre contact?	Qu’est-ce que j’ai remarqué au sujet de la situation présente?	Quel choix est devenu possible?	Changement utile, 0–3

Échelle : 0 = aucun changement significatif · 1 = un petit changement · 2 = un changement utile · 3 = un changement important

Un zéro n’est pas un échec. Vous avez peut-être tout de même remarqué ce qui vous emportait, appris qu’une autre action ou davantage de soutien était nécessaire ou repéré une prochaine étape concrète.