



ACTION DE LA SEMAINE

CE QUE JE M'ENGAGE A FAIRE CETTE SEMAINE

CETTE ACTION EST IMPORTANTE POUR MOI PARCE QUE

COMMENT JE VAIS FAIRE

RÉALISER MON OBJECTIF M'AIDE À EXERCER

OBSTACLES QUI POURRAIENT ME GÊNER

COMMENT JE VAIS LES SURMONTER

CE QUE JE FERAİ À L'AVANCE POUR M'AIDER À RESPECTER MON ENGAGEMENT