

PASS' INFO

MON CARNET TOUT-EN-UN





Si ce carnet n'est pas à vous, merci de respecter les informations personnelles qui y sont contenues : en ne lisant pas ce carnet et en rapportant celui-ci à l'adresse mentionnée ci-contre.

PASS' INFO



Le Pass' info, c'est votre carnet. Il vous permet de centraliser les informations qui peuvent vous être utiles dans votre parcours de rétablissement.

INITIALES

En cas de perte, merci de rapporter ce carnet à l'adresse suivante :

Plusieurs rubriques vous sont proposées dans ce carnet. Vous êtes libre de compléter celles qui vous semblent importantes pour vous.



NOTES DE LIAISON PARTAGÉES



RÉPERTOIRE



TO DO LISTES



MA MÉDICATION



MES NOTES PERSONNELLES



GESTION DU BUDGET



CITATIONS POUR LE RÉTABLISSEMENT

ATTENTION ! Votre carnet comporte des informations que vous pourrez partager avec vos intervenants mais également des informations personnelles, soyez-y attentif.

Plus d'infos sur le Pass Info : www.reseausantenamur.be



NOTES DE LIAISON PARTAGÉES



NOTES DE LIAISON

Les notes de liaison partagées impose de respecter plusieurs **balises d'utilisation**.

Lorsque j'utilise les notes de liaison

Les « notes de liaison partagées » sont anonymes et personnelles. **Je décide à qui je les transmets.**

Ces notes me servent d'outil de liaison. **Je peux proposer** aux intervenants qui m'accompagnent **d'écrire dedans.**

Lorsque je propose aux intervenants de rédiger des notes de liaison

1. Nous co-rédigeons : Co-rédiger, c'est **déterminer ensemble** l'information qu'il est utile de noter.

2. Ce qu'on y écrit

- ✓ Des informations **fonctionnelles** strictement en lien avec ma **situation actuelle** et/ou **l'évolution de mon parcours**. L'objectif est de favoriser la **continuité de l'aide et des soins**.
- ✓ Ces informations sont écrites dans le **respect** de chacun et dans le cadre du secret partagé.

3. Ce qu'on n'y écrit pas

- **Pas de jargon**. Le langage est simple et compréhensible par tous.
- **Pas de diagnostic**. Ceci n'est pas un carnet médical.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

...Merci de ne pas utiliser de jargon. Merci de ne pas mentionner de données diagnostiques.

DATE / INFO

NOTES

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

DATE :

.....

RÉDACTEUR :

.....

.....

Merci de n'indiquer que des informations fonctionnelles en lien avec ma situation actuelle...

RÉPERTOIRE





RÉPERTOIRE

La section “**Répertoire rétablissement**” vous permet de noter toutes les personnes qui vous apportent de l’aide ou vous accompagnent dans votre parcours de rétablissement.

La section “**Répertoire de crise**” vous permet d’indiquer toutes les personnes qui peuvent vous aider en cas de crise. Avant de les y noter, vous avez profité d’un moment en-dehors d’une crise pour leur demander leur accord et leurs disponibilités.

La section “**Répertoire personnel**” vous permet de noter toutes les coordonnées de contact qui vous sont utiles.



RÉPERTOIRE DE CRISE

Selon les témoignages recueillis auprès d'utilisateurs, les deux principales raisons qui font qu'on n'appelle pas en cas de crise sont :

- le fait de ne pas savoir qui appeler
- la peur de déranger l'autre personne.

L'objectif du **répertoire de crise** est de profiter d'un moment où vous n'êtes pas en crise pour élaborer vos solutions. Ici, nous vous invitons à identifier les personnes (proches, familles, amis professionnels,...) qui pourraient vous aider en cas de crise.



Nom et prénom



Fonction / organisme / institution

Avant de les indiquer ci-dessous, il est important de leur expliquer votre démarche, d'en parler avec eux. Il est également important de leur demander si elles sont d'**accord** de participer à votre Répertoire de crise. Enfin pour vous aider à les contacter, il est important de leur demander leurs **disponibilités** : à quels moments peuvent-elles être disponibles pour vous aider.

Avec cette liste, vous saurez, donc, qui appeler et quand appeler.



Téléphone / courriel



Disponibilités



NUMÉROS UTILES

Ambulances et pompiers	100
Police	101
Urgence partout en Europe (Police – Pompiers – Ambulance)	112
Service des médecins de garde	1733
Service de garde de Pharmacie (www.pharmacie.be ou numéro payant)	0900/10 500
Croix Rouge	105
Télé-Accueil (Quelqu'un à qui Parler », 24H/24 dans l'anonymat)	107
SOS Suicide (Écoute 24h/24 dans l'anonymat)	0800/32.123
Centre de prévention du suicide	081/77 71 50
SOS viol (appel gratuit)	0800/98.100
Alcooliques Anonymes (permanence, 7j/7 et 24h/24)	078/15 25 56
Infor-drogues	02/227 52 52
Prospective Jeunesse (addictions)	02/512 17 66
Écoute Violence conjugale	0800/30 030
Centre de prévention des violences conjugales et familiales	02/539 27 44
Écoute-enfants de la communauté française	103
Ecoute jeunes	078/15 44 22
SOS inceste Belgique	02/646 60 73
Child focus (Centre européen pour enfants disparus et sexuellement exploités)	116 000
Parents-secours	04/341 10 99
Aide Info Sida (du lundi au vendredi de 18h à 21h)	0800/20 120
Cancerphone	0800/15 800
Respect Senior (du lundi au vendredi de 09h à 17h)	0800/30 330
SPF Personne Handicapée	0800/987 99
Unia (Centre interfédéral pour l'Égalité des Chances)	0800/12 800
Centre anti-poisons	070/245 245
Centre des grands brûlés	071/448 000
Card Stop (perte ou vol de carte bancaire)	070/344 344
Doc Stop (perte ou vol de carte d'identité)	00800/2123.2123
Renseignements nationaux	1307

TO DO LISTES





TO DO LISTES

Nous avons parfois tendance à oublier certaines choses que nous devons réaliser. Nous avons parfois tellement de choses à faire que l'on s'y perd.

Compléter ces **“TO DO LISTES”** permet de noter tout ce que l'on doit faire et de rassembler cela en une seule liste.

Vous pouvez y indiquer plusieurs choses :

- À faire (tâches importantes)
- Si j'ai le temps (tâches moins urgentes)
- Ne pas oublier
- Téléphoner / envoyer un mail à...
- Idées repas



TO DO LISTES

À FAIRE :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SI J'AI LE TEMPS :

- _____
- _____
- _____
- _____

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SI J'AI LE TEMPS :

-
-
-
-

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SI J'AI LE TEMPS :

- _____
- _____
- _____
- _____

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

SI J'AI LE TEMPS :

-
-
-
-

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SI J'AI LE TEMPS :

- _____
- _____
- _____
- _____

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SI J'AI LE TEMPS :

- _____
- _____
- _____
- _____

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SI J'AI LE TEMPS :

- _____
- _____
- _____
- _____

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :



TO DO LISTES

À FAIRE :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SI J'AI LE TEMPS :

- _____
- _____
- _____
- _____

PÉRIODE :

NE PAS OUBLIER (à acheter, à réparer,...) :

TELEPHONER / ENVOYER UN MAIL A :

IDEES REPAS :

TRUCS & ASTUCES

Dans la seconde partie de ce carnet, appelée “**MÉMO TEMPO**”, vous disposez d’une autre méthode pour organiser la gestion de vos tâches.

Vous pouvez y utiliser des codes afin de noter vos tâches directement dans votre agenda, à côté de vos rendez-vous et de vos évènements.

□	tâche
○	événement
△	rendez-vous

/	tâche en cours
×	tâche terminée
>	tâche reportée
*	tâche urgente

Pour plus d’informations, n’hésitez pas à retourner votre carnet et à consulter la section “Comment marche Mémo Tempo ?” ;-)



MA MÉDICATION





MA MÉDICATION

La section “**Ma médication**” vous permet de réaliser le suivi de votre traitement médicamenteux.

Si votre traitement prévoit des injections de médicaments, la section “**Planning des injections**” vous permet de réaliser le suivi de celles-ci en confirmant les dates auxquelles les injections ont eu lieu. Vous pouvez également y indiquer, à l’avance, les dates programmées des injections.

ATTENTION ! Les informations sur votre médication sont des informations personnelles. Si vous faite le choix de compléter cette section, soyez attentif aux personnes avec lesquelles vous partagez votre carnet. N’hésitez pas à leur préciser si vous êtes d’accord ou non qu’elles lisent cette section.



PLANNING DES INJECTIONS

Nom du médicament :

Dosage :

Fréquence :

Date de la prise et confirmation :

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

Si votre traitement prévoit des injections de médicaments, vous pouvez réaliser, ici, le suivi de celles-ci en confirmant les dates auxquelles les injections ont eu lieu.

Nom du médicament :

Dosage :

Fréquence :

Date de la prise et confirmation :

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /



PLANNING DES INJECTIONS

Nom du médicament :

Dosage :

Fréquence :

Date de la prise et confirmation :

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

Si votre traitement prévoit des injections de médicaments, vous pouvez réaliser, ici, le suivi de celles-ci en confirmant les dates auxquelles les injections ont eu lieu.

Nom du médicament :

Dosage :

Fréquence :

Date de la prise et confirmation :

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

Nom du médicament :

Dosage :

Fréquence :

Date de la prise et confirmation :

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

..... / /

MES NOTES PERSONNELLES





NOTES PERSONNELLES

Dans la section “**MES NOTES PERSONNELLES**” vous pouvez simplement noter tout ce qui vous passe par la tête.

ATTENTION ! Les notes que vous mettez dans ce carnet sont des informations personnelles. Si vous faite le choix de compléter cette section, soyez attentif aux personnes avec lesquelles vous partagez votre carnet. N’hésitez pas à leur préciser si vous êtes d’accord ou non qu’elles lisent cette section.

GESTION DU BUDGET





GESTION DU BUDGET

La section “**Budget prévisionnel**” vous permet de calculer, plusieurs fois par an, votre capacité financière mensuelle (pouvoir d'achat). Anticiper permet d'éviter les surprises.

La section “**Budget mensuel**” vous permet de calculer, chaque mois, votre capacité financière résiduelle. Cela permet de démarrer le mois suivant en connaissant ses dépenses précédentes.

ATTENTION ! Les informations sur votre budget sont des informations personnelles. Si vous faite le choix de compléter cette section, soyez attentif aux personnes avec lesquelles vous partagez votre carnet. N'hésitez pas à leur préciser si vous êtes d'accord ou non qu'elles lisent cette section.

La section "Budget prévisionnel" vous permet de calculer, plusieurs fois par an, votre capacité financière mensuelle (pouvoir d'achat). Anticiper permet d'éviter les surprises.

Date de la simulation : _____

A RECETTES MENSUELLES

(exemple : salaire, allocation
mutuelle, CPAS, vierge noire,...)

TYPE DE REVENUS	MONTANT
TOTAL RECETTES :	

B DÉPENSES MENSUELLES FIXES ET RÉCURRENTES

(exemple : loyer, crèches,
remboursement crédit, école,...)

TYPES DE DÉPENSES	MONTANT
TOTAL DÉPENSES :	

C DÉPENSES ANNUELLES OU TRIMESTRIELLES PRÉVISIBLES

(exemple : assurance habitation,
assurance voiture, facture énergie,...)

TYPES DE DÉPENSES (ATTENTION : à diviser par 12 ou par 3 avant de reporter dans la colonne « montant mensuel)	MONTANT MENSUEL
TOTAL DÉPENSES PRÉVISIBLES :	

QUE ME RESTERA-T-IL
EN FIN DE MOIS ?

CALCUL DU BUDGET PRÉVISIONNEL :
Recettes (A) – Dépenses (B et C) =



ÉPARGNE

Lorsqu'on a la possibilité de réaliser un peu d'épargne, il existe de nombreuses façons de procéder. À titre d'exemple, citons le « **52 weeks challenge** ». Cette méthode très simple permet d'épargner, en un an, de manière progressive une certaine somme d'argent.

Chaque semaine, on met de côté un montant qui évolue. Ainsi, la première semaine, on épargne 1 euro, la deuxième semaine 2 euros et ainsi de suite. Si vous poursuivez le rythme jusqu'à la 52e semaine (un an), vous aurez économisé un peu moins de 1400 Euros.

Il s'agit d'un exemple. À vous de trouver la méthode d'épargne qui est réaliste pour vous et qui vous correspond le mieux.

WEEK	DEPOSE	TOTAL	WEEK	DEPOSE	TOTAL
1	1€	1€	27	27€	378€
2	2€	3€	28	28€	406€
3	3€	6€	29	29€	435€
4	4€	10€	30	30€	465€
5	5€	15€	31	31€	496€
6	6€	21€	32	32€	528€
7	7€	28€	33	33€	561€
8	8€	36€	34	34€	595€
9	9€	45€	35	35€	630€
10	10€	55€	36	36€	666€
11	11€	66€	37	37€	703€
12	12€	78€	38	38€	741€
13	13€	91€	39	39€	780€
14	14€	105€	40	40€	820€
15	15€	120€	41	41€	861€
16	16€	136€	42	42€	903€
17	17€	153€	43	43€	946€
18	18€	171€	44	44€	990€
19	19€	190€	45	45€	1035€
20	20€	210€	46	46€	1081€
21	21€	231€	47	47€	1128€
22	22€	253€	48	48€	1176€
23	23€	276€	49	49€	1225€
24	24€	300€	50	50€	1275€
25	25€	325€	51	51€	1336€
26	26€	351€	52	52€	1378€

CITATIONS POUR LE RÉTABLISSEMENT



CITATIONS POUR LE RÉTABLISSEMENT

La rubrique “**Citations choisies**” reprend des citations sélectionnées et/ou rédigées par des usagers en santé mentale. Elles ont en commun d’être stimulantes pour le parcours de rétablissement.

La rubrique “**Citations personnelles**” vous permet de noter les citations que vous trouvez au fil de vos lectures et qui peuvent vous motiver dans votre parcours de rétablissement.



CITATIONS CHOISIES

Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir, et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.
(Jacques Brel)

A force de me planter, je vais finir par devenir une jolie fleur.

Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser. (Coluche)

Quand j'ai dit que j'étais « normal », j'ai peut-être exagéré un peu !

Le bonheur c'est lorsque vos actes sont en accord avec vos paroles (Gandhi)

Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière. (Abbé Pierre)

Je ne veux pas d'une vie parfaite, je veux une vie heureuse.

Les vrais amis t'aiment pour ce que tu es et non pour ce qu'ils veulent que tu sois.
(Ted Rall)

La vie est un cadeau dont je défais les ficelles chaque matin, au réveil. (Christian Bobin)

Le rire c'est comme les essuie-glaces, ça n'arrête pas la pluie mais ça permet d'avancer.
(Gérard Jugnot)

Rien ne sert de courir, il suffit de partir à point. (Lafontaine)

Vis comme si l'instant le plus important de ta vie était le moment que tu vis maintenant.

La rubrique "Citations choisies" reprend des citations sélectionnées et/ou rédigées par des usagers en santé mentale. Elles ont en commun d'être stimulantes pour le parcours de rétablissement.

Fais ce qui est bien pour toi, car personne ne le fera à ta place.

Ne regrettez pas le passé, ne spéculiez pas sur l'avenir vivez pleinement le présent.

Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une victoire sur soi-même. (Bouddha)

N'attendez pas d'être heureux pour sourire, souriez pour être heureux.
(Edward L. Kramer)

Faites quelque chose et si ça ne réussit pas, essayez autre chose. (Franklin D. Roosevelt)

Un mot d'encouragement lors d'un échec vaut autant qu'une heure d'éloges après un succès.

N'oubliez jamais : Vous n'êtes pas né(e)s pour plaire mais pour vivre une vie qui vous plaît.

Un jour, j'irai vivre en théorie, parce qu'en théorie tout se passe bien.

Essayer peut déjà être une fierté pour toi.

Vis ce jour présent car demain est un autre jour.

L'important ce ne sont pas tant mes succès que le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau. (Nelson Mandela)

Tu peux laisser ton sourire changer les gens, mais ne laisse pas les gens changer ton sourire.



CITATIONS CHOISIES

Ne laisse jamais une mauvaise période te faire croire que tu as une mauvaise vie.

Votre vie ne s'améliore pas par hasard, elle s'améliore par le changement (Jim Rohn)

Quoi qu'il arrive, crois en la vie, crois en demain, crois en ce que tu fais.
(Christine Gimello)

Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serais grand. J'ai répondu « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie. (John Lennon)

Évitez les gens négatifs : ils ont toujours un problème pour chaque solution.

L'avenir appartient à ceux qui se lèvent de bonheur.

Toi seul est ton propre maître, c'est de toi que l'impulsion doit venir.

Nouvelle vie... en cours de téléchargement...

Si le « Plan A » ne marche pas, il reste encore 25 lettres dans l'alphabet !

Je ne suis pas parfait(e) mais je n'existe qu'en édition limitée.

Ceux qui pensent que c'est impossible sont priés de ne pas déranger ceux qui essaient.

Mouvement, effort pour retrouver l'équilibre.

De tout l'espoir que je peux ressentir, le rétablissement ne peut que venir.

Rien n'est jamais tracé d'avance, tout peut se modifier en cours de route. (Bill Marcherin)

La vie est un mystère qu'il faut vivre, et non un problème à résoudre. (Gandhi)

Cette journée ne reviendra jamais. Vis la pleinement.

Ne vous endormez pas en pensant qu'une chose est impossible, vous risqueriez d'être éveillé par le bruit qu'un autre ferait en l'accomplissant.

Optimiste et pessimiste sont également nécessaire à la société. L'optimiste invente l'avion, le pessimiste invente le parachute.

Je ne suis pas encore là où j'aimerais être. Mais, heureusement, je ne suis plus là où j'étais avant. (Franck Nicolas)

Ne cherchez pas la faute, cherchez la solution. (Henry Ford)

Le bonheur ce n'est pas d'avoir ce que vous désirez mais d'aimer ce que vous avez. (H. Jackson Brown)

Les défis contribuent à augmenter la confiance en soi ainsi que l'estime personnelle.

Chaque jour apporte un nouvel espoir.

Ce n'est pas ce que nous sommes qui nous empêche de réaliser nos rêves, c'est ce que nous croyons que nous ne sommes pas. (Émile Victor)

L'échec n'est qu'un changement temporaire de direction qui te remet directement sur le chemin de la réussite. (Dennis Waitley)



CITATIONS CHOISIES

Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.

Un oiseau assis sur une branche n'a jamais peur que la branche casse, parce que sa confiance n'est pas dans la branche mais dans ses propres ailes. Croyez toujours en vous-même !

Il suffit d'une minute pour changer votre attitude et avec cette minute, vous pouvez changer toute votre journée.

La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.
(Albert Einstein)

Il y a des jours avec et des jours sans... et les jours sans, il faut faire avec.

Si tu n'essaies jamais, tu ne réussiras jamais....Si tu essaies, tu risques de t'étonner toi-même.

Ne laisse jamais un faux pas mettre fin à ton voyage.

Sème chaque jour une graine de doute, arrose-la d'une goutte de confiance, entoure-la de chaleur. Et fais preuve de patience !

J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. (Voltaire)

Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous.

Ne vous trompez pas entre ma personnalité et mon attitude. Ma personnalité est « qui je suis », mon attitude dépend de « qui vous êtes ».

L'espoir te donne des ailes.

Heureux soient les fêlés car ils laissent passer la lumière. (Michel Audiard)

La chute n'est pas un échec, l'échec, c'est de rester là où on est tombé. (Socrate)

L'art de l'usager consiste à distraire la maladie pendant qu'il s'emploie à s'en séparer.

Pluie ou pas, le soleil est toujours là, même si on ne le voit pas. Alors, vas-y, rétablis toi, relèves toi et relèves la vie.

Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas du futur, concentre ton esprit sur le moment présent.

Le premier pas pour atteindre son objectif, c'est de se mettre en route.

Ne jugez pas chaque journée par vos récoltes, mais par les graines que vous avez plantées. (Robert Louis Stevenson)

C'est une chose de penser que l'on est sur le bon chemin, une autre de croire que ce chemin est le seul.

Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir. (Henri Matisse)

Un jour, j'ai essayé d'être « normal(e) »... les pires minutes de ma vie !

Je me fous de ce que vous pensez de moi. Sauf si vous pensez que je suis génial(e), dans ce cas-là, vous avez raison ! ;-)

MÉMO TEMPO

MON AGENDA TOUT-EN-UN





COMMENT MARCHE MÉMO TEMPO ?

JE COMPLÈTE MÉMO TEMPO

Dans chaque tableau, je complète l'année, le jour de la semaine,...

	JANVIER	FÉVRIER
Année	2018	
1	J	1
2	V	2
3	S	3

23 LUNDI

JE PERSONNALISE MÉMO TEMPO

Pour préciser mes rendez-vous et/ou mes humeurs, je choisis un code (couleur, forme,...) que j'indique en dessous de mon calendrier annuel, de mon calendrier d'humeurs,...

 Méd. trait.

 Méd. trait.

JE ME FIXE DES DÉFIS PERSONNELS CHAQUE MOIS

Chaque mois, je peux choisir quelques défis personnels que je souhaite accomplir et j'indique, chaque jour, si je les ai réalisés.

Jour	Date	Lire 15 minutes	Aller au parc
L	1	X	
M	2		
M	3	X	
J	4		X



COMMENT MARCHE MÉMO TEMPO ?

JE NOTE MES CHOSES À FAIRE

En début de chaque mois, j'ai l'occasion d'indiquer, en vrac, les tâches, rendez-vous, événements, to do, notes, etc. que je souhaite réaliser au cours de ce mois et/ou que je souhaite ne pas oublier.

Ensuite je reporte ces différents éléments dans les semaines qui suivent afin d'organiser mon temps

JE M'ORGANISE SELON MON PROPRE TEMPO

Dans mon calendrier hebdomadaire, je peux indiquer mes tâches, mes événements et mes rendez-vous à l'aide d'un code spécifique.

- tâche
- événement
- △ rendez-vous

Afin de m'organiser dans mes tâches, je peux indiquer où elles en sont, à l'aide d'un code spécifique.

- / tâche en cours
- × tâche terminée
- > tâche reportée
- * tâche urgente

“Mémo Tempo” est un agenda qui vous propose différents outils afin de gérer votre parcours de rétablissement. Vous êtes libre d'utiliser ceux qui vous semblent importants pour vous.



Les illustrations de Mémo Tempo sont toutes des oeuvres réalisées par des usagers en santé mentale.



Les citations hebdomadaires ont été choisies et/ou rédigées par des usagers en santé mentale.

ÉPHÉMÉRIDES & JOURS FÉRIÉS

	2018	2019	2020
Jour de l'an	01/01	01/01	01/01
Vacances de carnaval	12/02 > 18/02	04/03 > 10/03	24/02 > 01/03
Vacances de Printemps / de Pâques	02/04 > 15/04	08/04 > 21/04	06/04 > 19/04
Lundi de Pâques	02/04	22/04	13/04
Fête du travail	01/05	01/05	01/05
Ascension	10/05	30/05	21/05
Pentecôte	20/05	09/06	31/05
Lundi de Pentecôte	21/05	10/06	01/06
Fête nationale	21/07	21/07	21/07
Assomption	15/08	15/08	15/08
Vacances d'Automne / de Toussaint	29/10 > 04/11	28/10 > 03/11	02/11 > 08/11
Toussaint	01/11	01/11	01/11
Armistice	11/11	11/11	11/11
Vacances d'Hiver / de Noël	24/12 > 06/01	23/12 > 05/01	21/12 > 03/01
Noël	25/12	25/12	25/12



MON ANNÉE

Année	JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN			
1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15		
16			16			16			16			16		
17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18		
19			19			19			19			19		
20			20			20			20			20		
21			21			21			21			21		
22			22			22			22			22		
23			23			23			23			23		
24			24			24			24			24		
25			25			25			25			25		
26			26			26			26			26		
27			27			27			27			27		
28			28			28			28			28		
29			29			29			29			29		
30						30			30			30		
31						31			31					

Pour indiquer vos rendez-vous, choisissez votre code (couleur, forme,...) :

Dans la rubrique "Mon année" vous pouvez visualiser l'ensemble des rendez-vous de votre année en attribuant un code (couleur, forme,...) spécifique à chacun de vos ceux-ci.

JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
1			1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15			15		
16			16			16			16			16			16		
17			17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18			18		
19			19			19			19			19			19		
20			20			20			20			20			20		
21			21			21			21			21			21		
22			22			22			22			22			22		
23			23			23			23			23			23		
24			24			24			24			24			24		
25			25			25			25			25			25		
26			26			26			26			26			26		
27			27			27			27			27			27		
28			28			28			28			28			28		
29			29			29			29			29			29		
30			30			30			30			30			30		
31			31						31						31		





L'ANNÉE PROCHAINE

Année	JANVIER		FÉVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUN	
1			1		1		1		1		1	
2			2		2		2		2		2	
3			3		3		3		3		3	
4			4		4		4		4		4	
5			5		5		5		5		5	
6			6		6		6		6		6	
7			7		7		7		7		7	
8			8		8		8		8		8	
9			9		9		9		9		9	
10			10		10		10		10		10	
11			11		11		11		11		11	
12			12		12		12		12		12	
13			13		13		13		13		13	
14			14		14		14		14		14	
15			15		15		15		15		15	
16			16		16		16		16		16	
17			17		17		17		17		17	
18			18		18		18		18		18	
19			19		19		19		19		19	
20			20		20		20		20		20	
21			21		21		21		21		21	
22			22		22		22		22		22	
23			23		23		23		23		23	
24			24		24		24		24		24	
25			25		25		25		25		25	
26			26		26		26		26		26	
27			27		27		27		27		27	
28			28		28		28		28		28	
29			29		29		29		29		29	
30					30		30		30		30	
31					31				31			

Pour indiquer vos rendez-vous, choisissez votre code (couleur, forme,...) :

Dans la rubrique "L'année prochaine" vous pouvez planifier l'ensemble des rendez-vous de l'année à venir en attribuant un code (couleur, forme,...) spécifique à chacun de ceux-ci.

JUILLET			AOÛT			SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE		
1			1			1			1			1			1		
2			2			2			2			2			2		
3			3			3			3			3			3		
4			4			4			4			4			4		
5			5			5			5			5			5		
6			6			6			6			6			6		
7			7			7			7			7			7		
8			8			8			8			8			8		
9			9			9			9			9			9		
10			10			10			10			10			10		
11			11			11			11			11			11		
12			12			12			12			12			12		
13			13			13			13			13			13		
14			14			14			14			14			14		
15			15			15			15			15			15		
16			16			16			16			16			16		
17			17			17			17			17			17		
18			18			18			18			18			18		
19			19			19			19			19			19		
20			20			20			20			20			20		
21			21			21			21			21			21		
22			22			22			22			22			22		
23			23			23			23			23			23		
24			24			24			24			24			24		
25			25			25			25			25			25		
26			26			26			26			26			26		
27			27			27			27			27			27		
28			28			28			28			28			28		
29			29			29			29			29			29		
30			30			30			30			30			30		
31			31						31						31		





UN AN D'HUMEURS

	Jan.	Fév.	Mar.	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Année												
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Pour indiquer votre humeur du jour, choisissez votre code (couleur, forme,...) :

Superbe
journée

Belle
journée

Neutre

Bof

Horrible



Ce que je retiens de positif de ce mois de janvier :

(à compléter à la fin du mois)



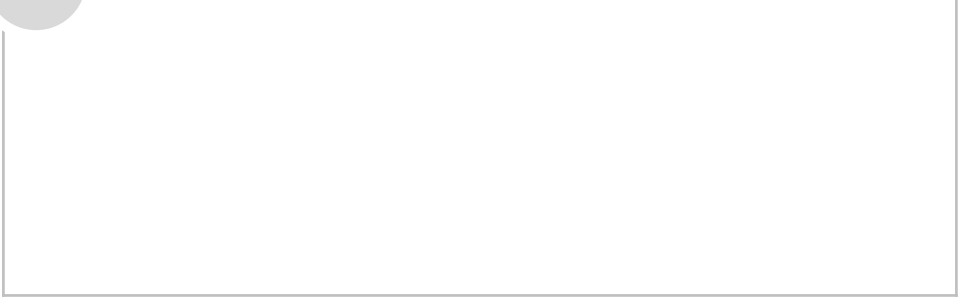
MES DÉFIS PERSONNELS : JANVIER

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

LUNDI



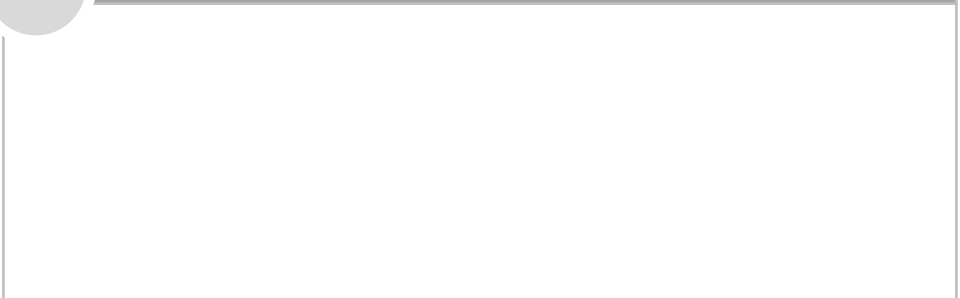
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Je vous souhaite des rêves à
n'en plus finir, et l'envie
furieuse d'en réaliser
quelques-uns.*



Jacques Brel

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

À force de me planter,
je vais finir par devenir
une jolie fleur.



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Les portes de l'avenir
sont ouvertes à ceux qui
savent les pousser.*



Coluche

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Quand j'ai dit que j'étais
« normal », j'ai peut-être
exagéré un peu.

”

Auteur inconnu

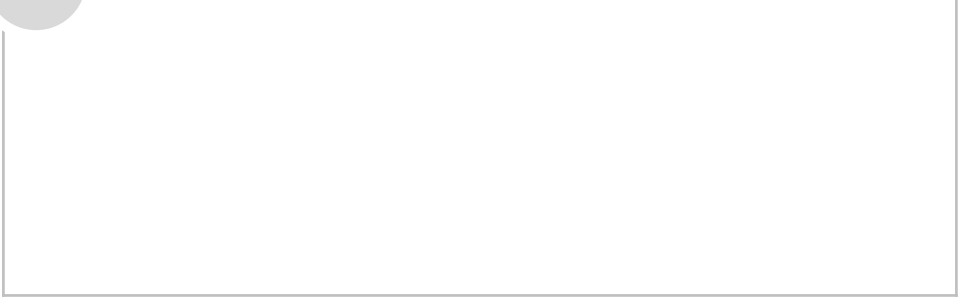
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



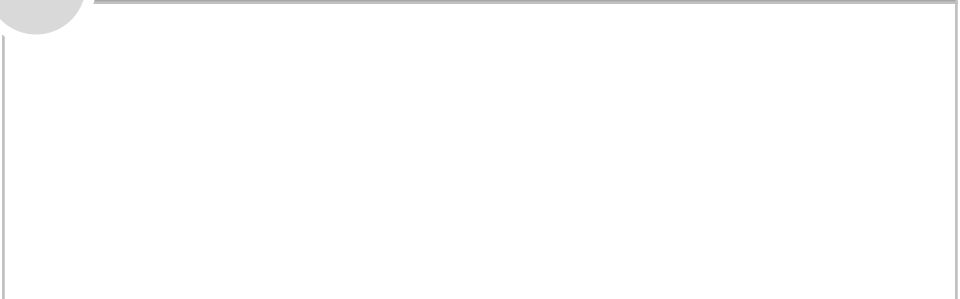
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Le Bonheur, c'est lorsque
vos actes sont en accord
avec vos paroles.*



Gandhi

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

FÉVRIER



Ce que je retiens de positif de ce mois de février :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : FÉVRIER

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

FÉVRIER - SEMAINE 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière.



Abbé Pierre

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Je ne veux pas d'une vie parfaite, je veux d'une vie heureuse.



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Les vrais amis t'aiment pour
ce que tu es et non pour ce
qu'ils veulent que tu sois.*



Ted Rall

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*La vie est un cadeau dont
je défais les ficelles
chaque matin, au réveil.*

”

Christian Bobin

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for tasks and events on Monday.

MARDI

Empty space for tasks and events on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for tasks and events on Wednesday.

JEUDI

Empty space for tasks and events on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Le rire, c'est comme les
essuie-glaces, ça n'arrête pas la
pluie mais ça permet d'avancer.*



Gérard Jugnot

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois de mars :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : MARS

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

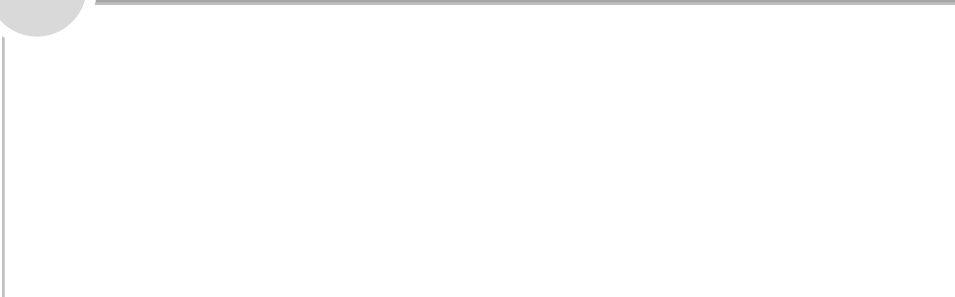
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

MARS - SEMAINE 1

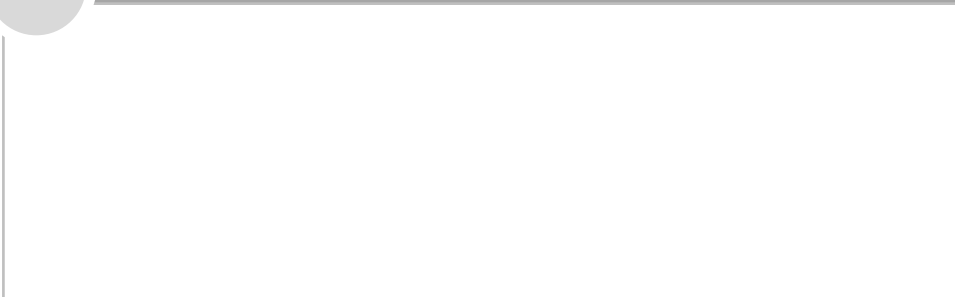
LUNDI



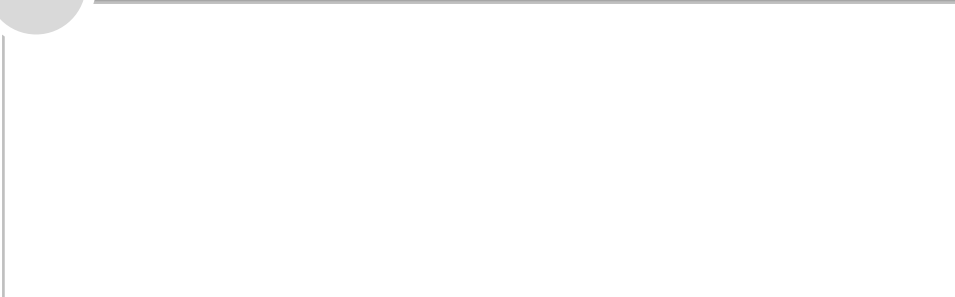
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Rien ne sert de courir,
il suffit de partir à point.*



Lafontaine

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

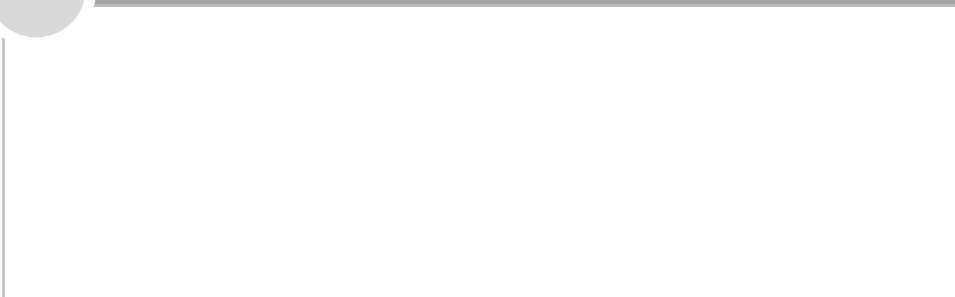
LUNDI



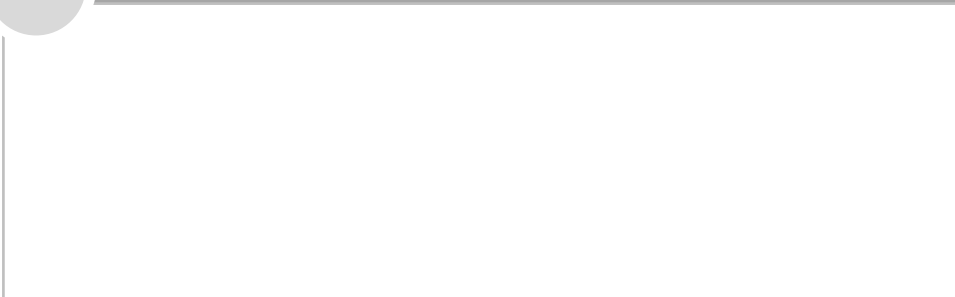
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Vis comme si l'instant
le plus important de ta vie
était le moment que tu vis
maintenant.*



Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

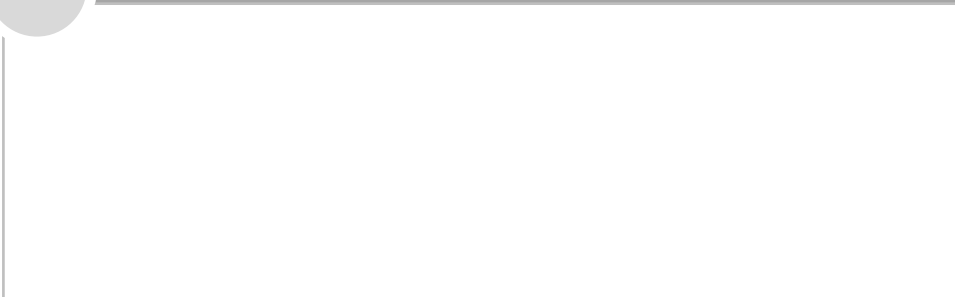
> tâche reportée

* tâche urgente

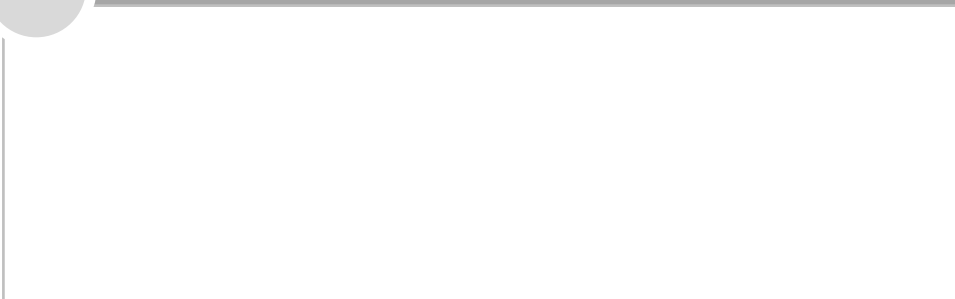
LUNDI



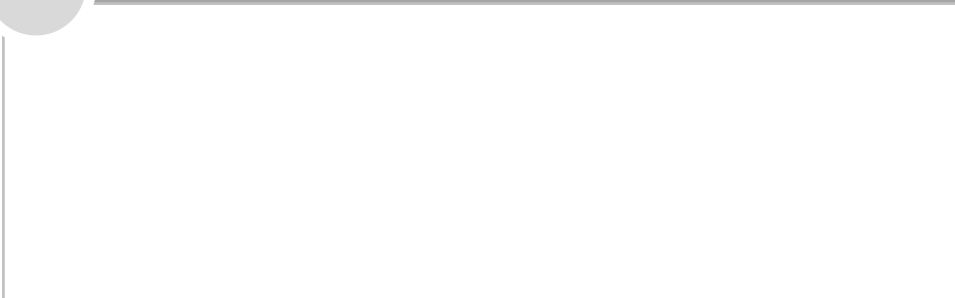
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Fais ce qui est bien
pour toi, personne ne
le fera à ta place.*



Auteur inconnu

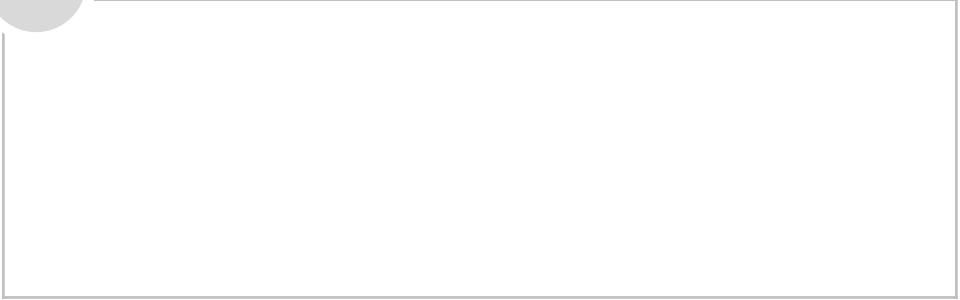
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Ne regrettez pas le passé,
ne spéculiez pas sur l'avenir,
vivez pleinement le présent.*

”

Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

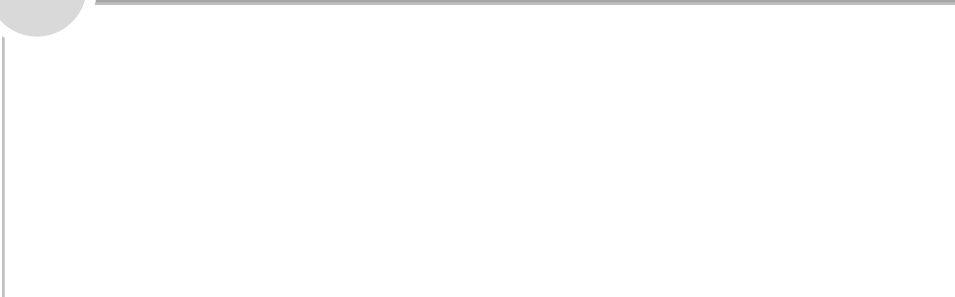
> tâche reportée

* tâche urgente

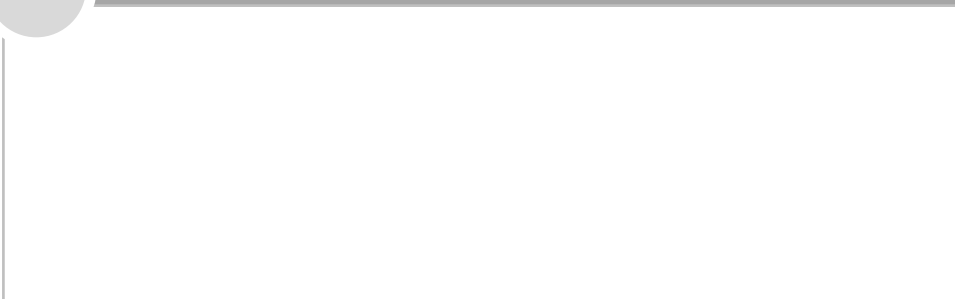
LUNDI



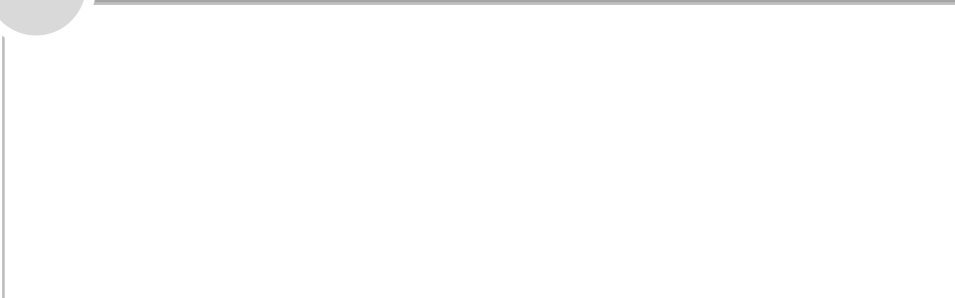
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Mille victoires sur mille ennemis ne valent pas une victoire sur soi-même.



Bouddha

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois d'avril :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : **AVRIL**

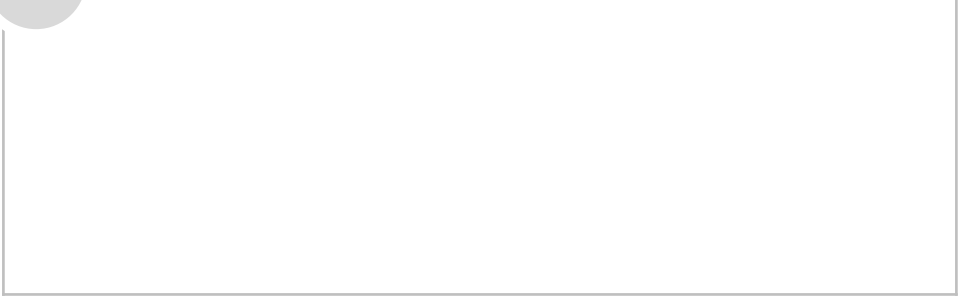
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

AVRIL - SEMAINE 1

LUNDI



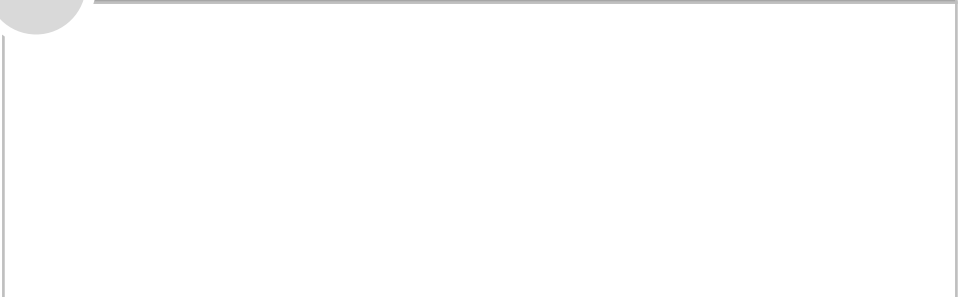
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*N'attendez pas d'être
heureux pour sourire,
souriez pour être heureux.*



Edward L. Kramer

/ tâche en cours

× tâche terminée

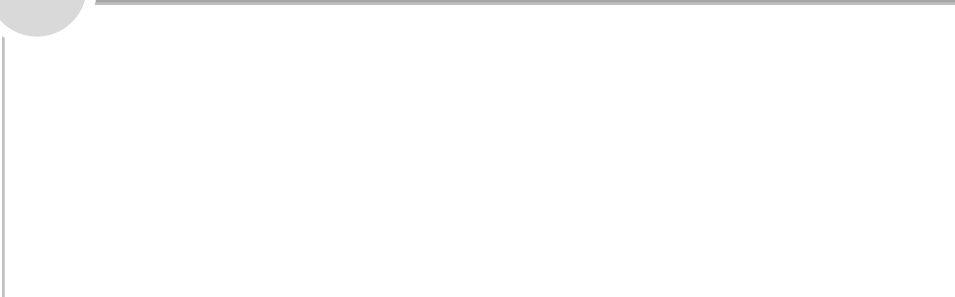
> tâche reportée

* tâche urgente

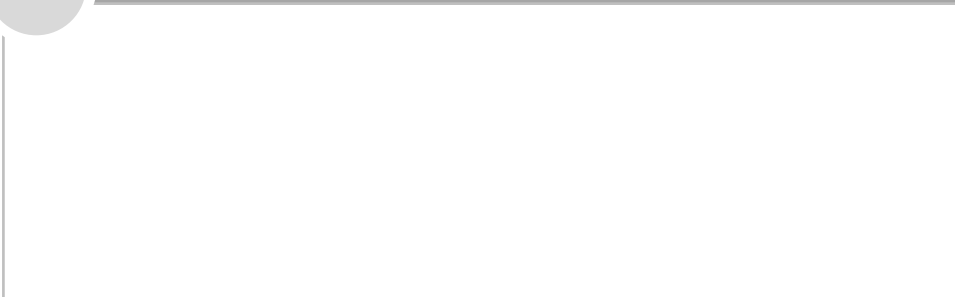
LUNDI



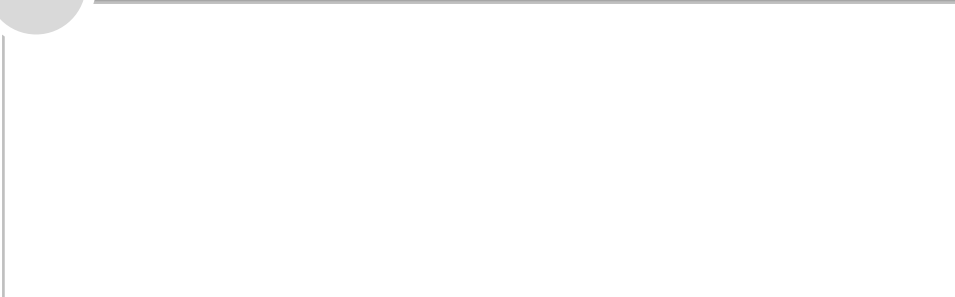
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Faites quelque chose et
si ça ne réussit, essayer
autre chose.*



Franklin D. Roosevelt

/ tâche en cours

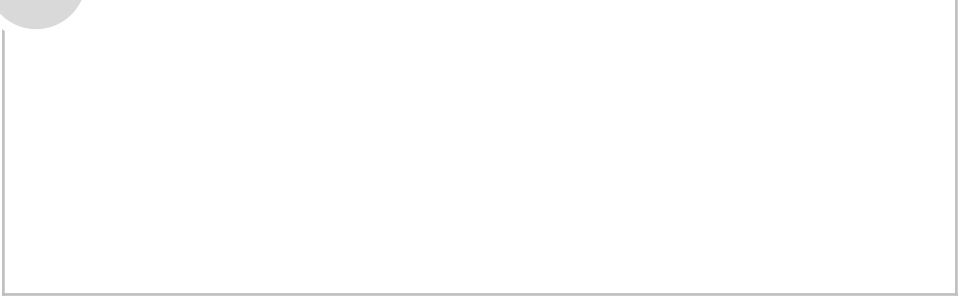
× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

AVRIL - SEMAINE 3


LUNDI



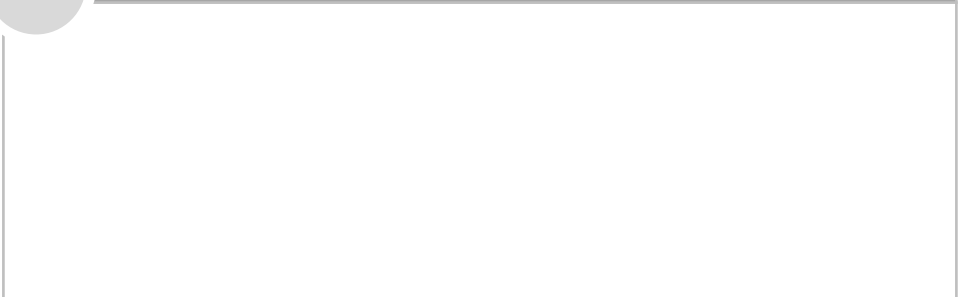
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Un mot d'encouragement
lors d'un échec vaut autant
qu'une heure d'éloges
après un succès.

”

Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

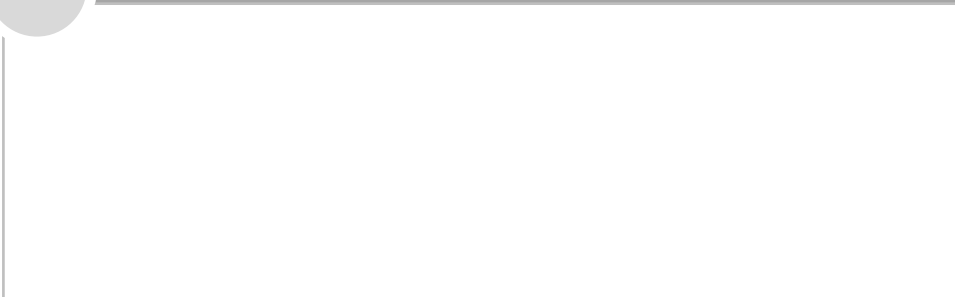
> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



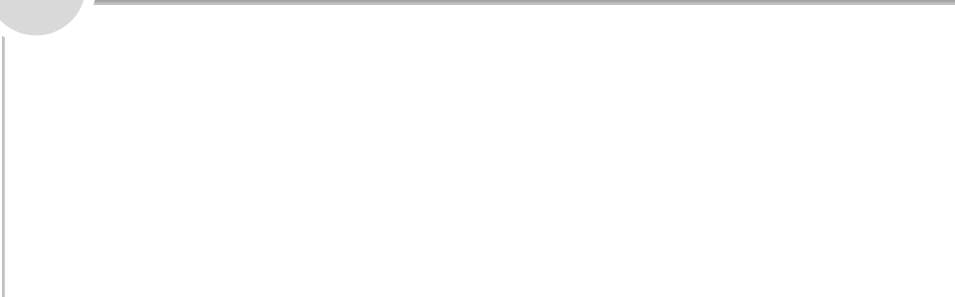
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

N'oubliez jamais : vous n'êtes pas né(e)s pour plaire mais pour vivre une vie qui vous plaît.



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

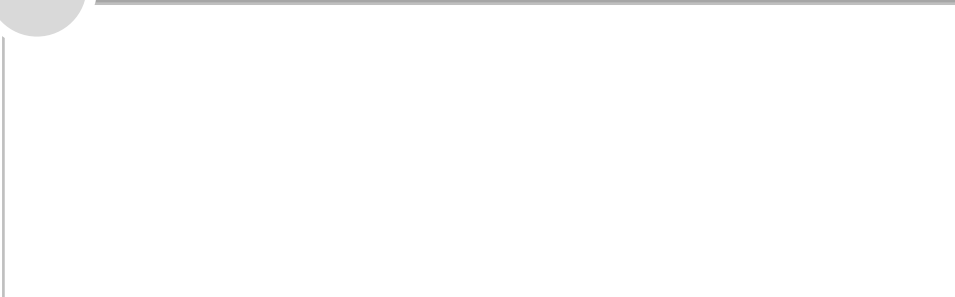
> tâche reportée

* tâche urgente

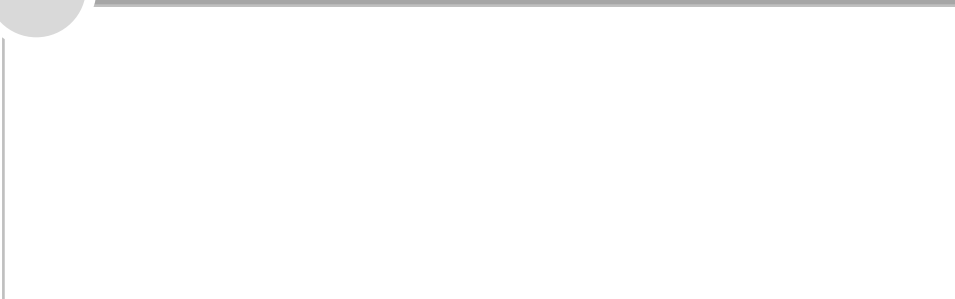
LUNDI



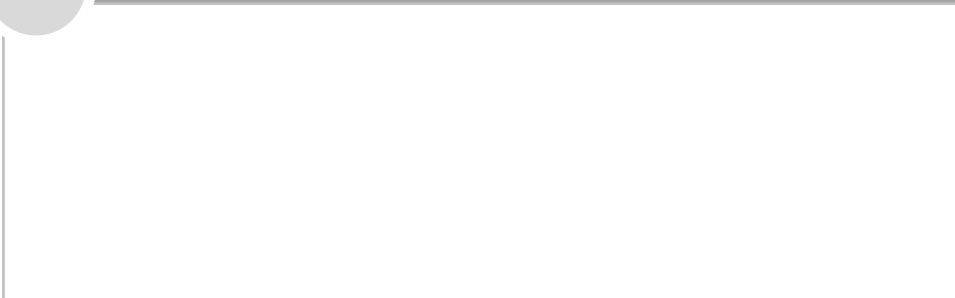
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Un jour, j'irai vivre en
théorie parce qu'en théorie
tout se passe Bien.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois de mai :

(à compléter à la fin du mois)



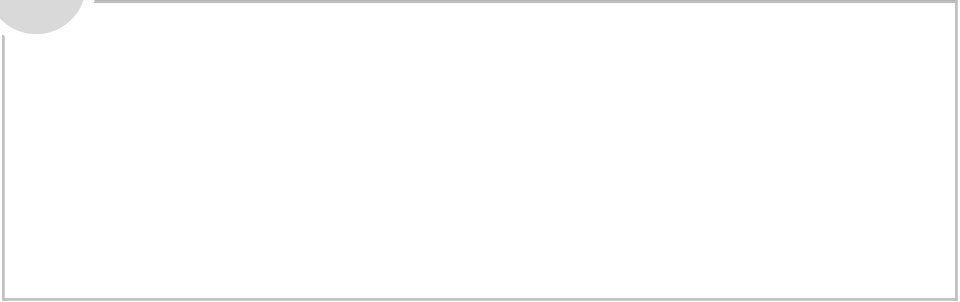
MES DÉFIS PERSONNELS : MAI

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9							
	10							
	11							
	12							
	13							
	14							
	15							
	16							
	17							
	18							
	19							
	20							
	21							
	22							
	23							
	24							
	25							
	26							
	27							
	28							
	29							
	30							
	31							

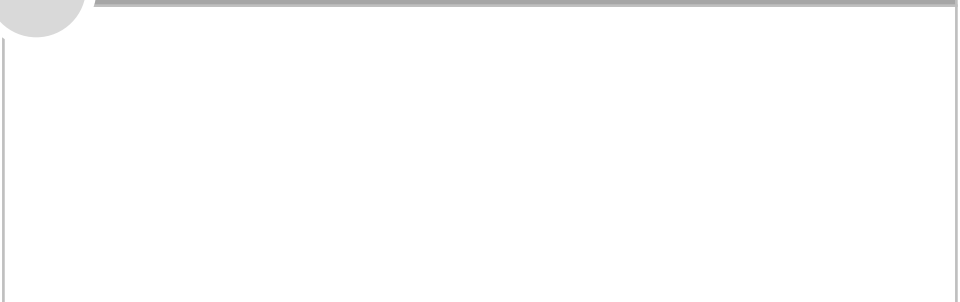
LUNDI



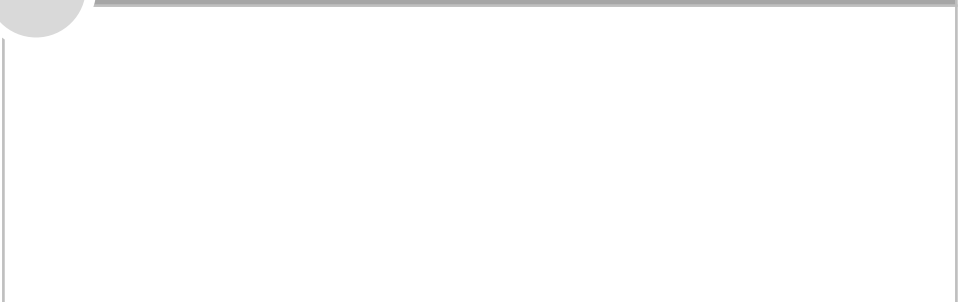
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Essayer peut déjà être
une fierté en soi.*



Auteur anonyme

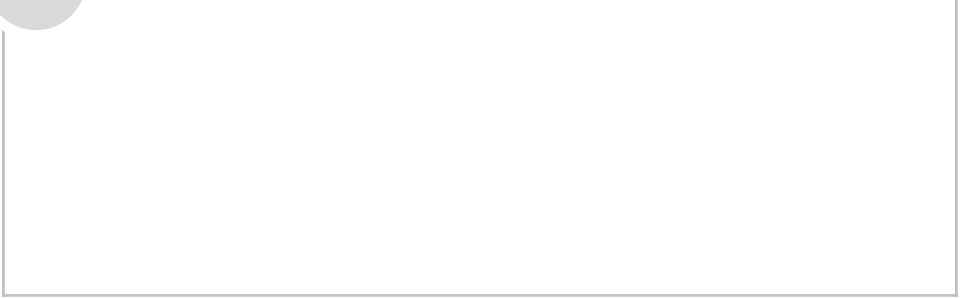
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



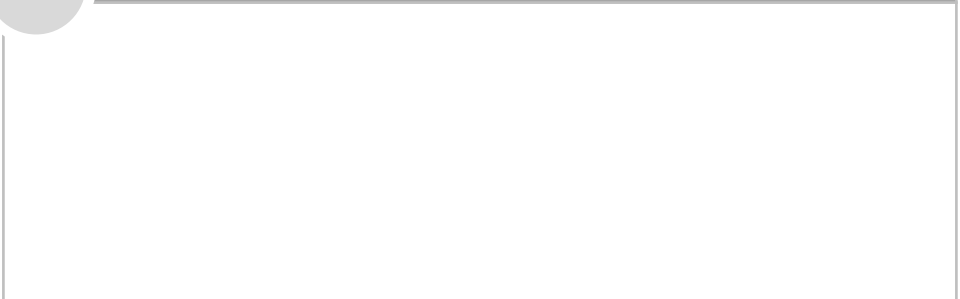
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Vis ce jour présent car
demain est un autre jour.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

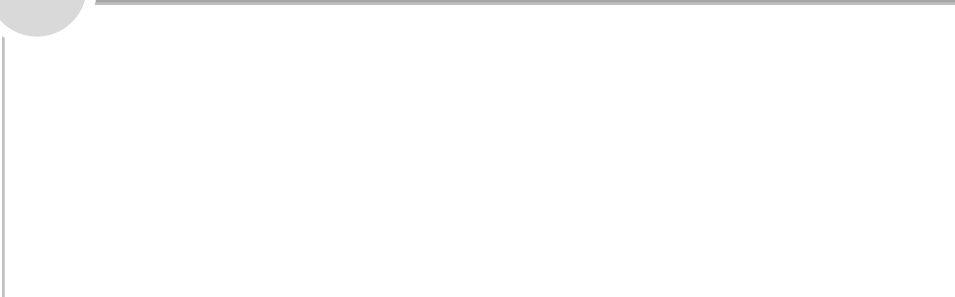
> tâche reportée

* tâche urgente

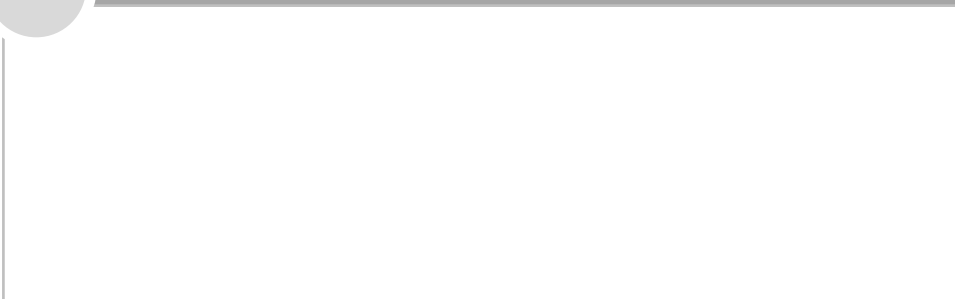
LUNDI



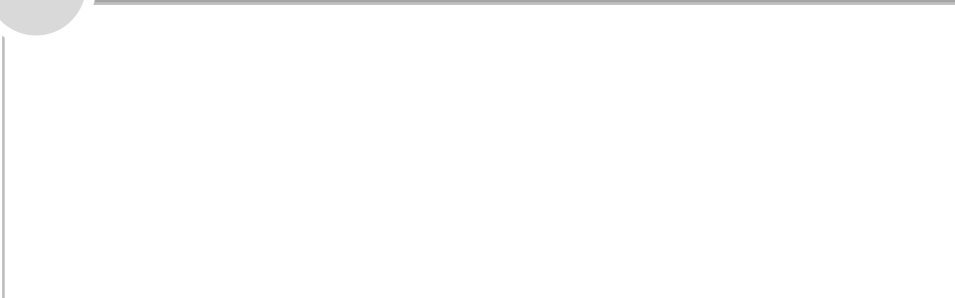
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

L'important, ce ne sont pas tant mes succès que le nombre de fois où je suis tombé et où je me suis relevé à nouveau.



Nelson Mandela

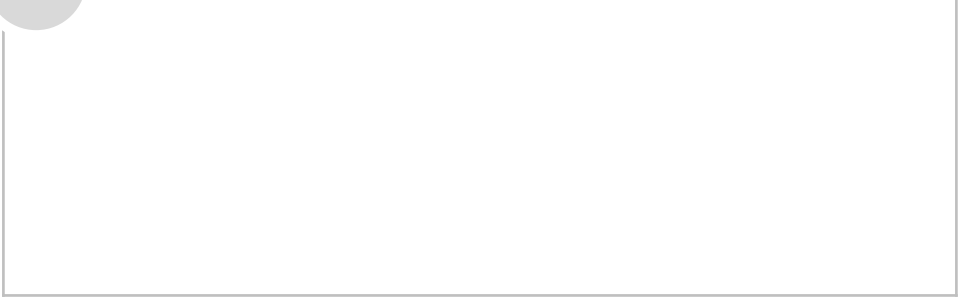
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente


LUNDI



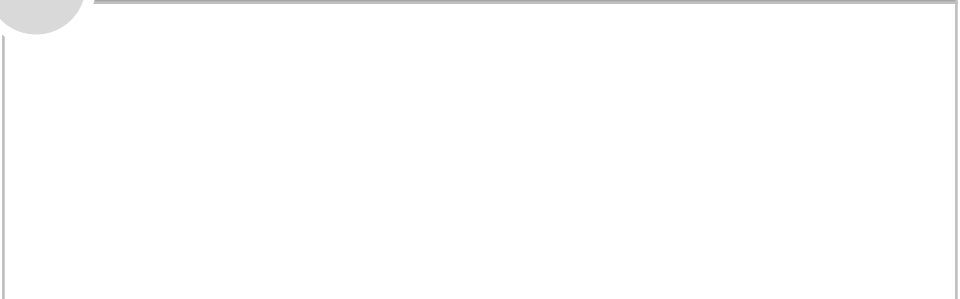
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Tu peux laisser ton sourire
changer les gens mais ne
laisse pas les gens changer
ton sourire.*

”

Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

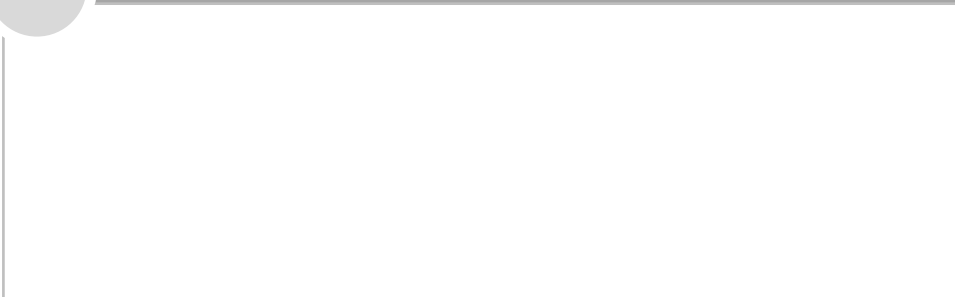
> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



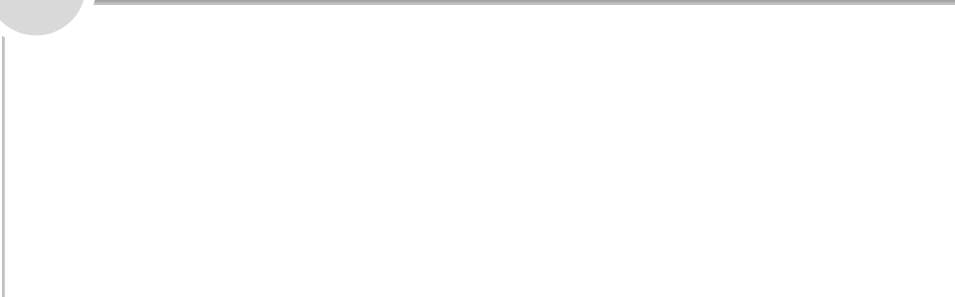
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Ne laisse jamais une mauvaise période te faire croire que tu as une mauvaise vie.



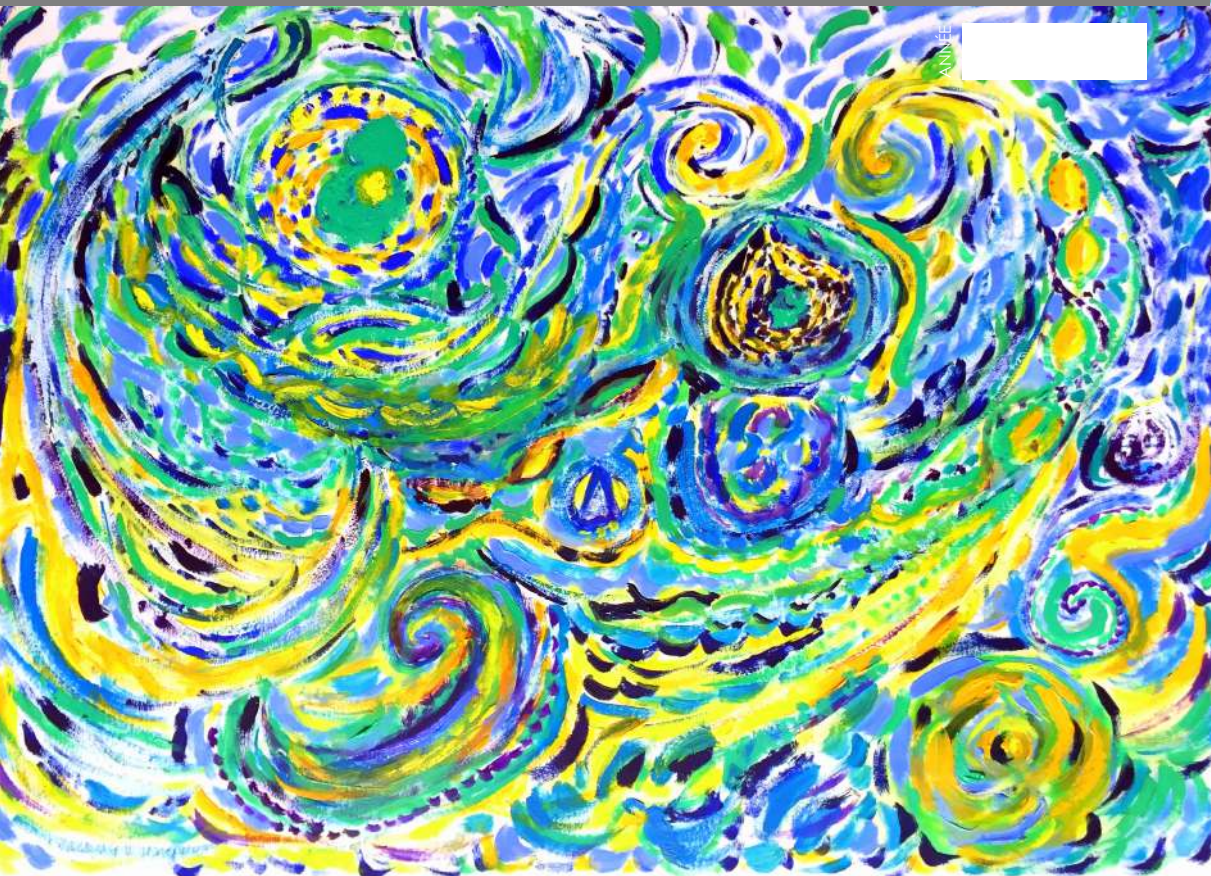
Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois de juin :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : JUIN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

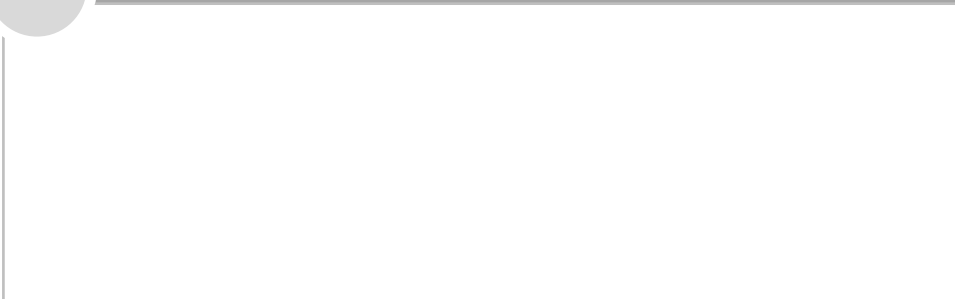
Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

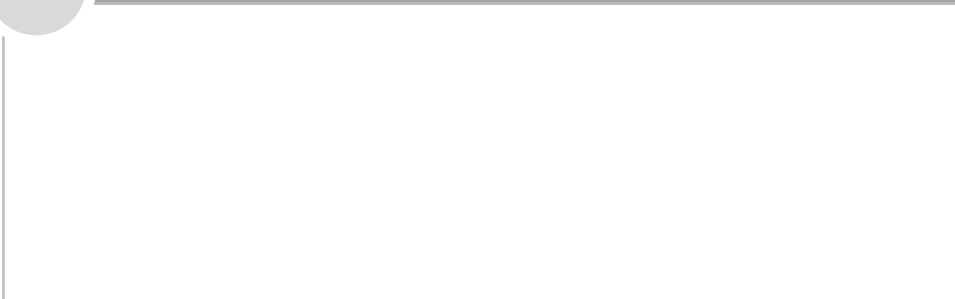
LUNDI



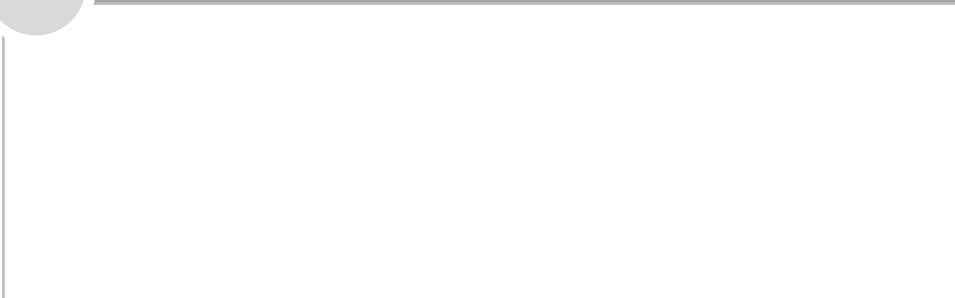
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Votre vie ne s'améliore pas
par hasard, elle s'améliore
par le changement.*

”

Jim Rohn

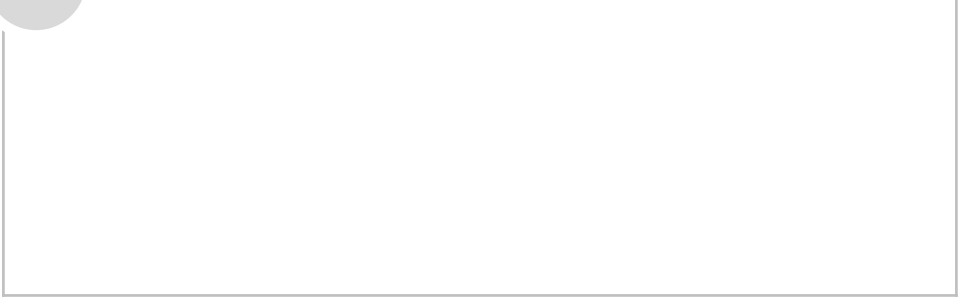
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



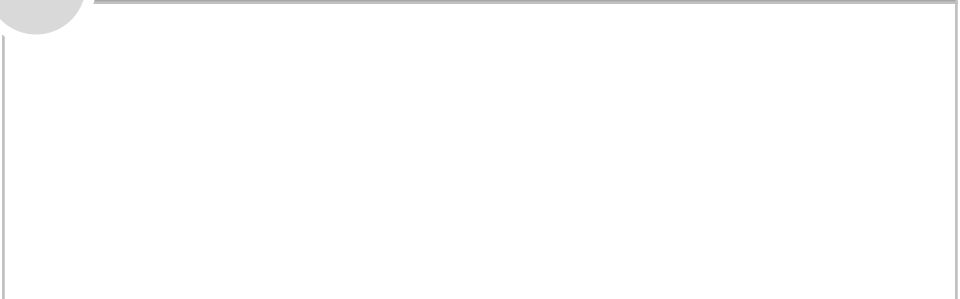
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Quoi qu'il arrive, crois en
la vie, crois en demain,
crois en ce que tu fais.*



Christine Gimello

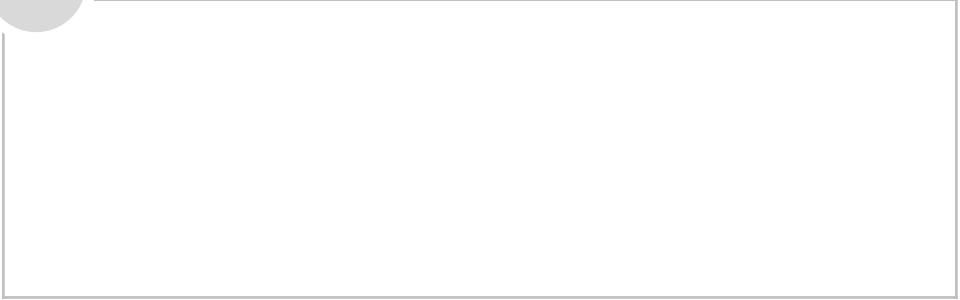
/ tâche en cours

× tâche terminée

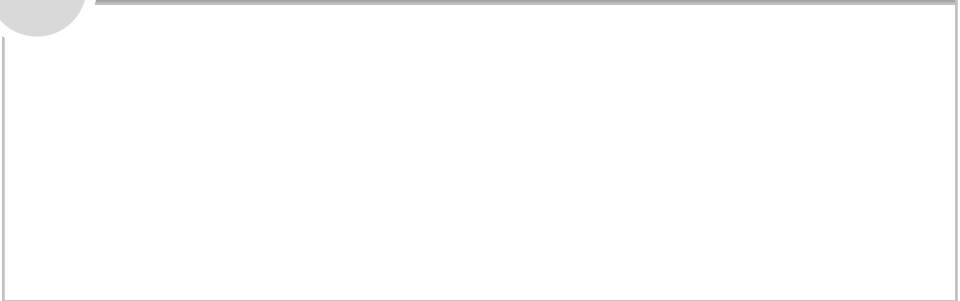
> tâche reportée

* tâche urgente

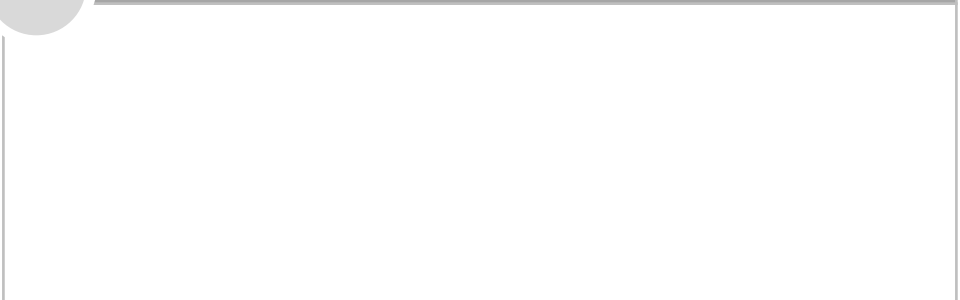
LUNDI




MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Quand je suis allé à l'école, ils m'ont demandé ce que je voulais être quand je serai grand. J'ai répondu « heureux ». Ils m'ont dit que je n'avais pas compris la question. J'ai répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.

”

John Lennon

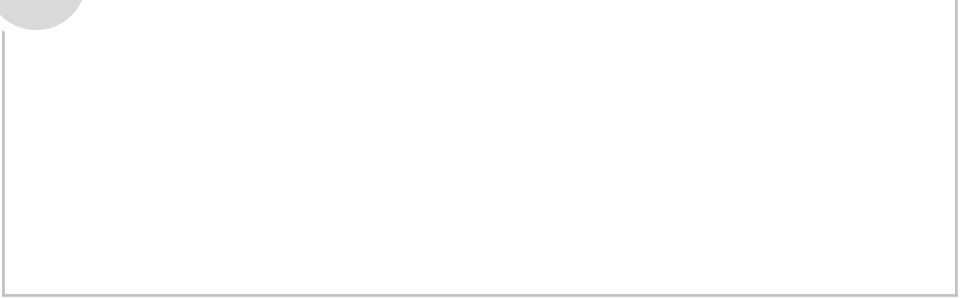
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



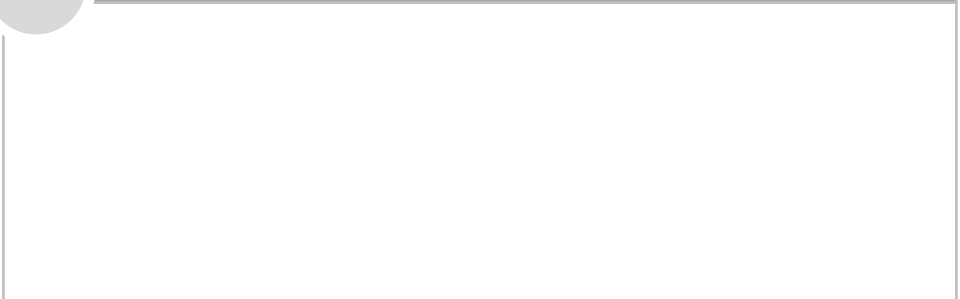
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Eviter les gens négatifs : ils ont toujours un problème pour chaque solution.



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

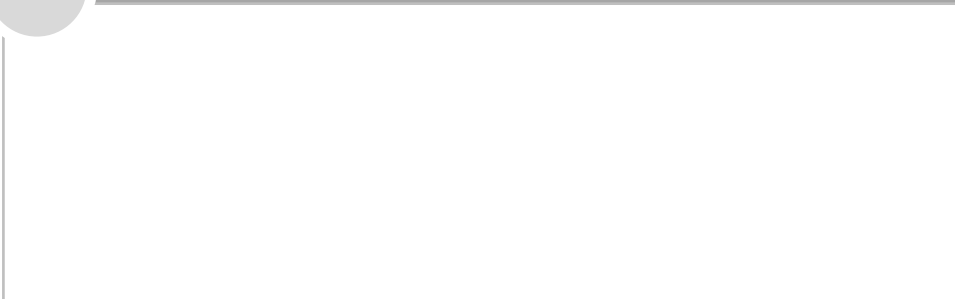
> tâche reportée

* tâche urgente

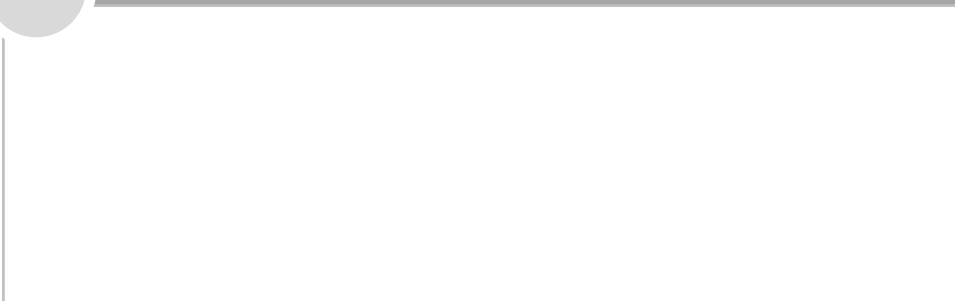
LUNDI



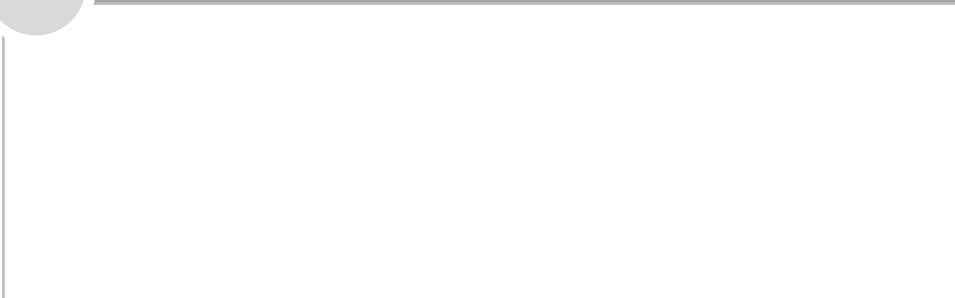
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Toi seul est ton propre maître, c'est de toi que l'impulsion doit venir.



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois de juillet :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : JUILLET

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

JUILLET - SEMAINE 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*L'avenir appartient à
ceux qui se lèvent
de Bonheur.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for scheduling on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Nouvelle vie...
...en cours de téléchargement.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

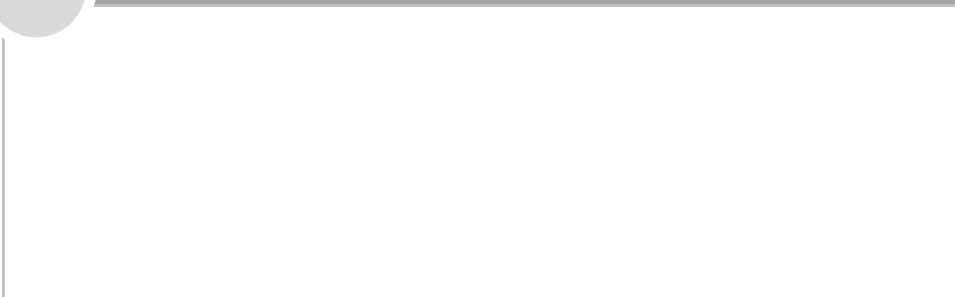
LUNDI



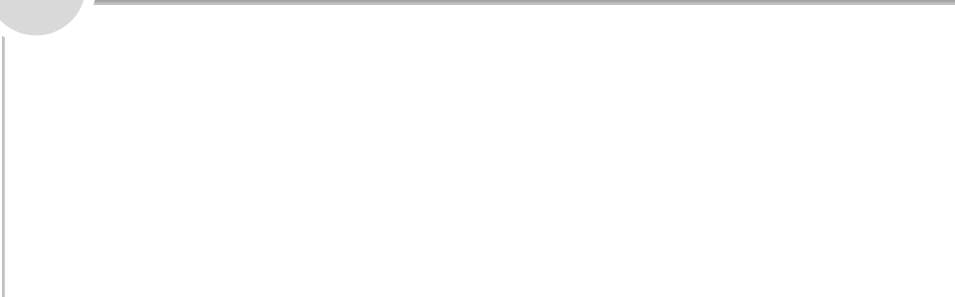
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Si le « Plan A » ne marche pas, il reste encore 25 lettres dans l'alphabet.

”

Auteur inconnu

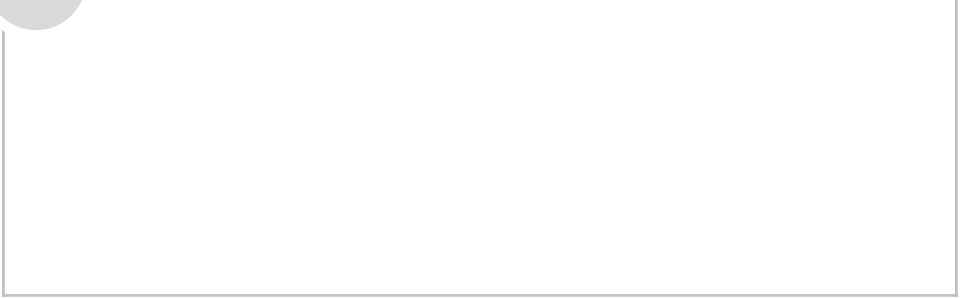
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



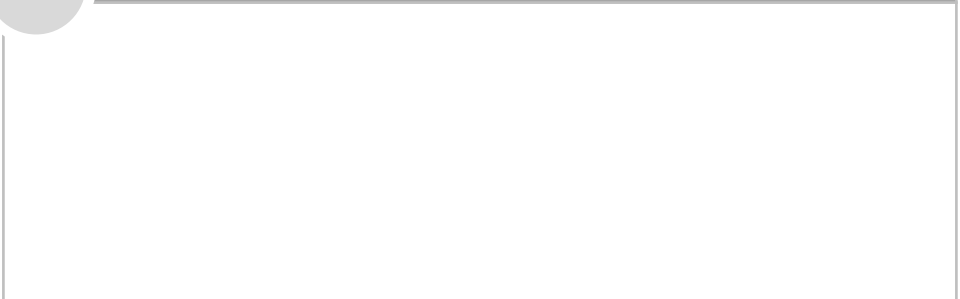
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Mouvement, effort pour retrouver l'équilibre.



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

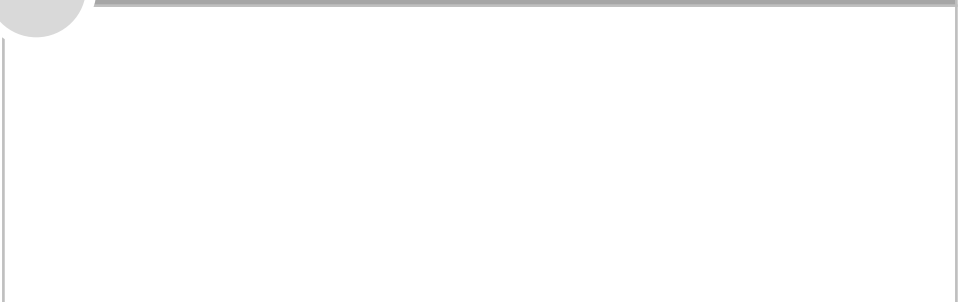
LUNDI



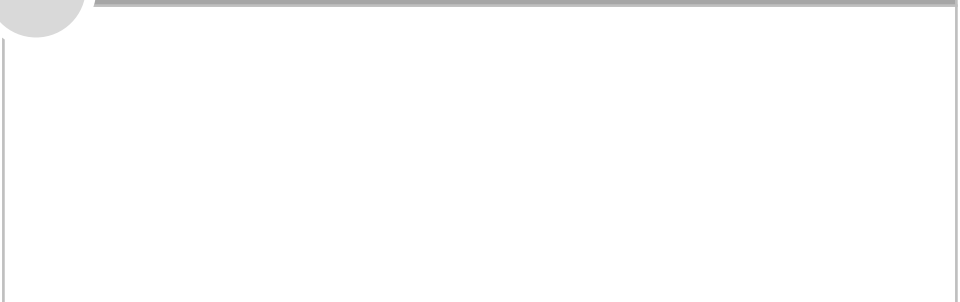
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Je ne suis pas parfait(e)
mais je n'existe qu'en
édition limitée.*



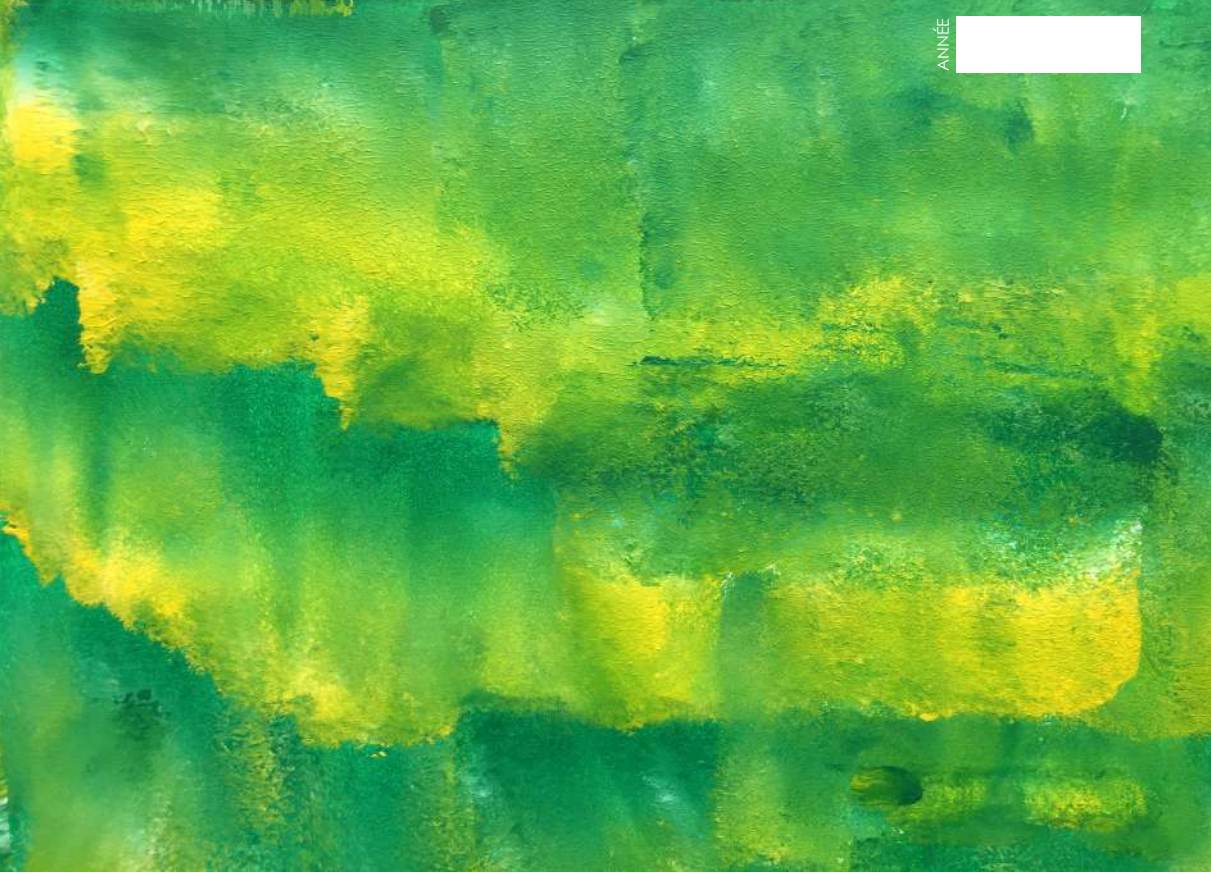
Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois d'août :

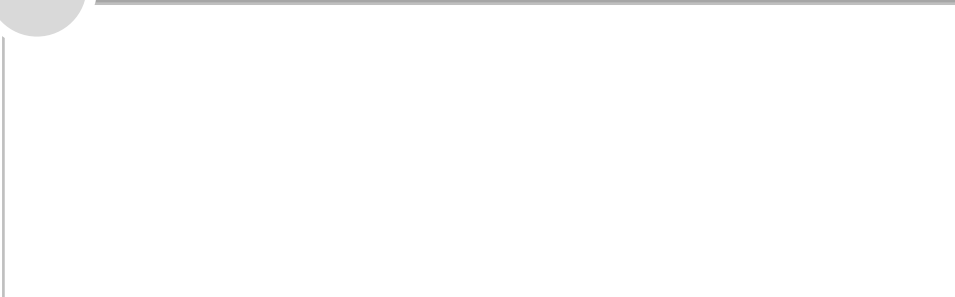
(à compléter à la fin du mois)

AOÛT - SEMAINE 1

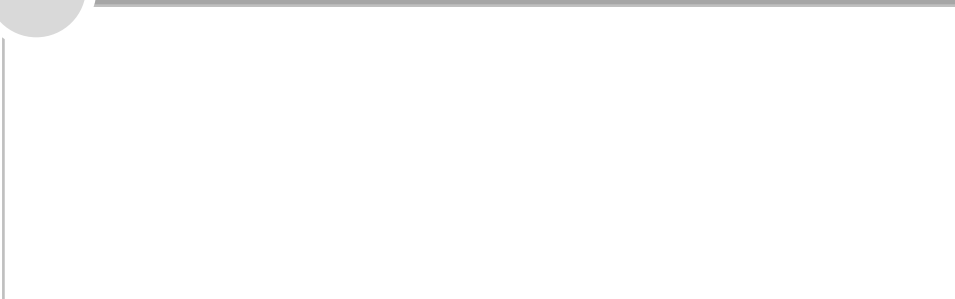
LUNDI



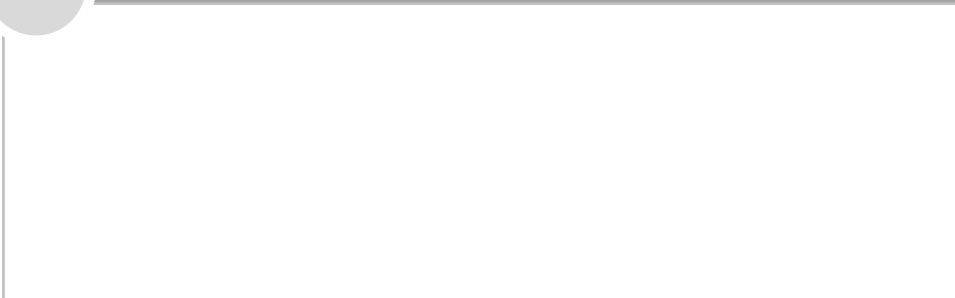
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Ceux qui pensent que c'est impossible sont priés de ne pas déranger ceux qui essaient.

”

Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

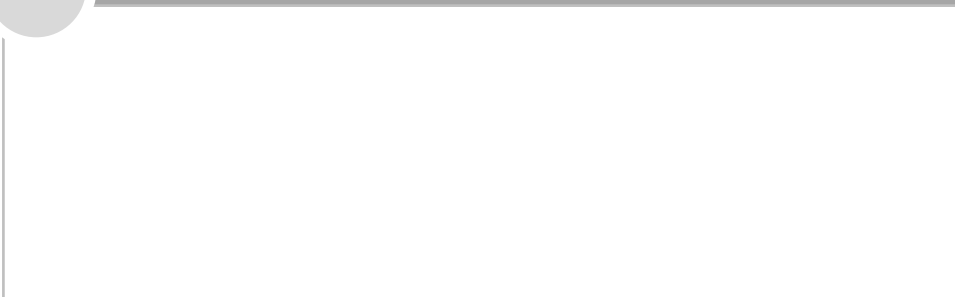
LUNDI



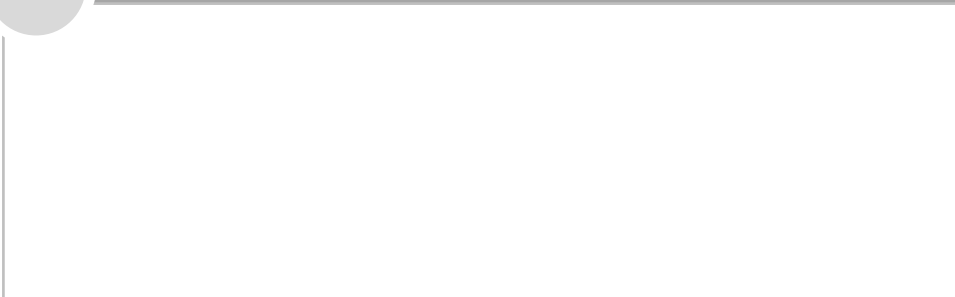
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*De tout l'espoir que je peux
ressentir, le rétablissement
ne peut que venir.*

”

Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

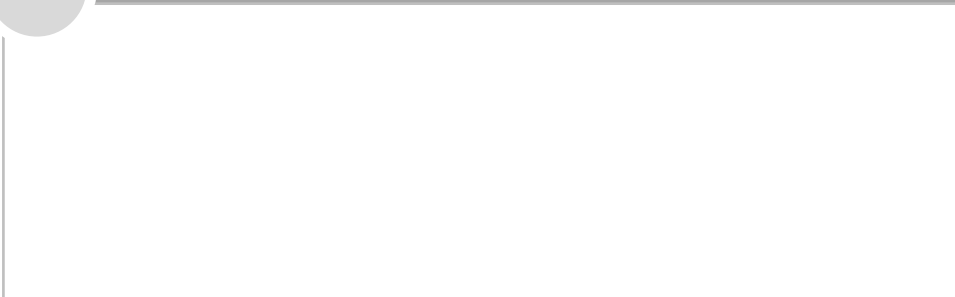
* tâche urgente

AOÛT - SEMAINE 3

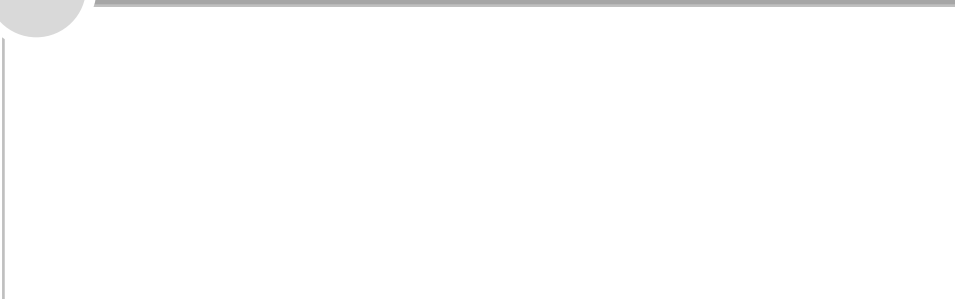
LUNDI



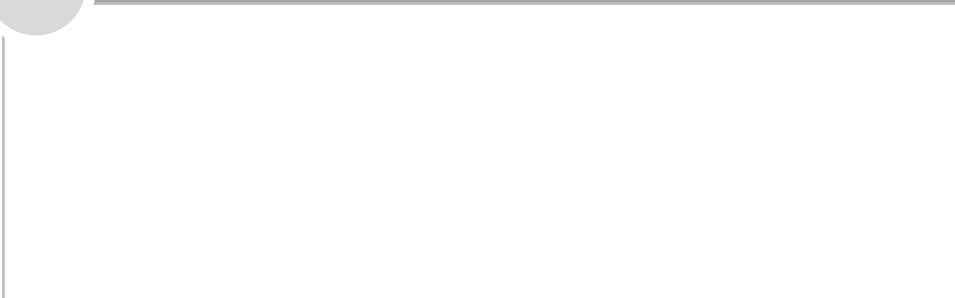
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Rien n'est tracé d'avance,
tout peut se modifier
en cours de route.*



Bill Marcherin

/ tâche en cours

× tâche terminée

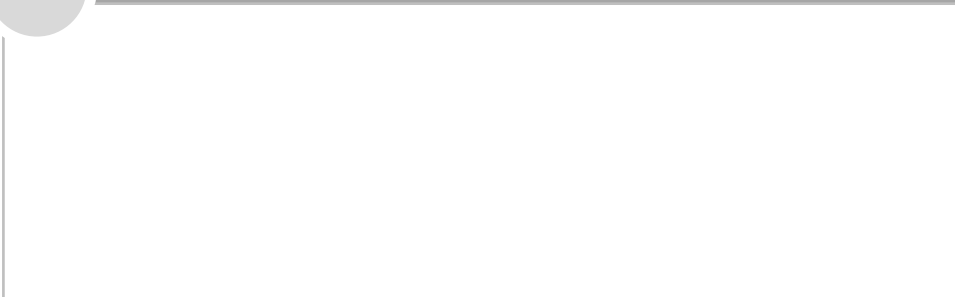
> tâche reportée

* tâche urgente

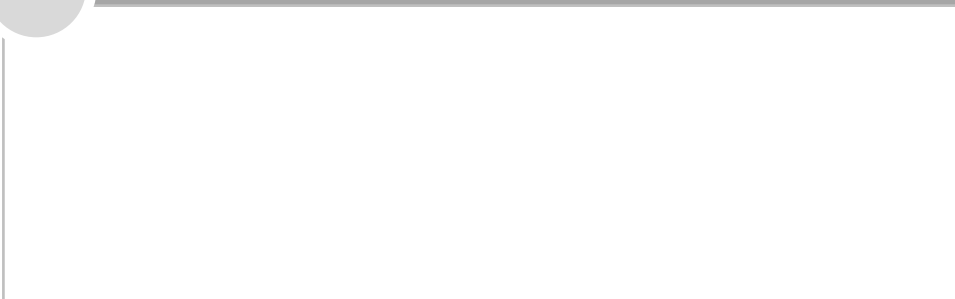
LUNDI



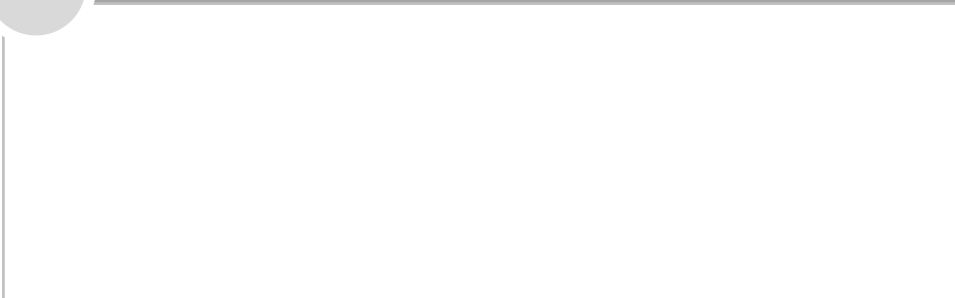
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*La vie est un mystère
qu'il faut vivre, et non un
problème à résoudre.*

”
Gandhi

/ tâche en cours

× tâche terminée

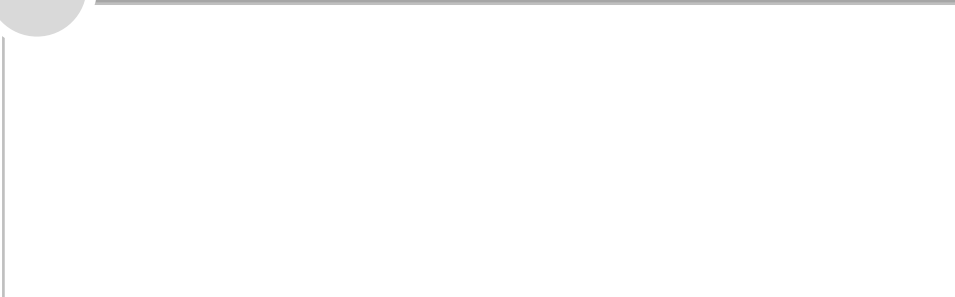
> tâche reportée

* tâche urgente

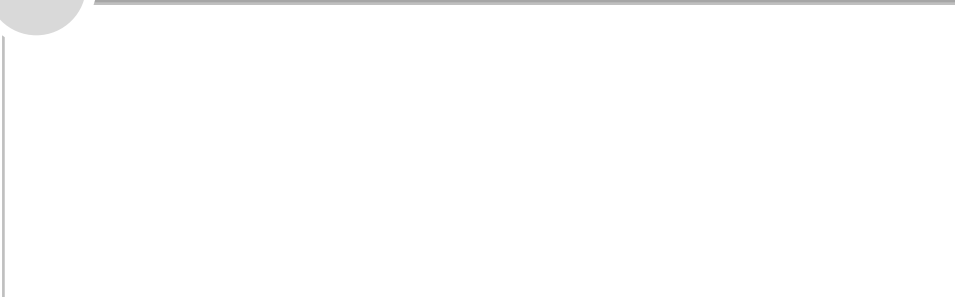
LUNDI



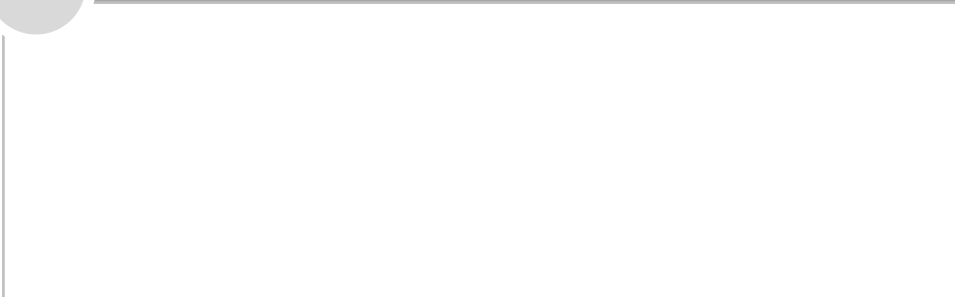
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Cette journée
ne reviendra jamais.
Vis la pleinement.*

”
Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

SEPTEMBRE

ANNÉE



Ce que je retiens de positif de ce mois de septembre :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : SEPTEMBRE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

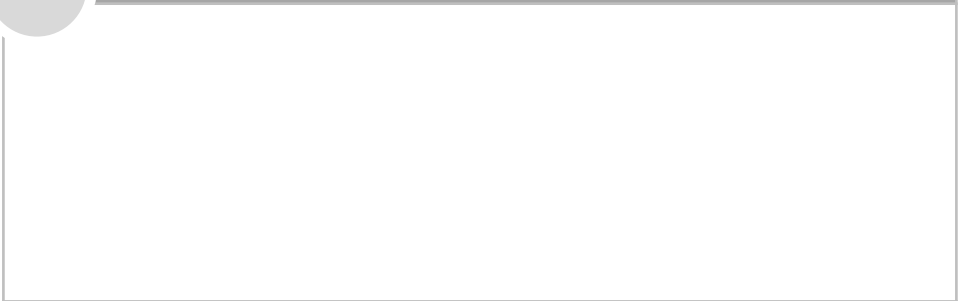
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

SEPTEMBRE - SEMAINE 1

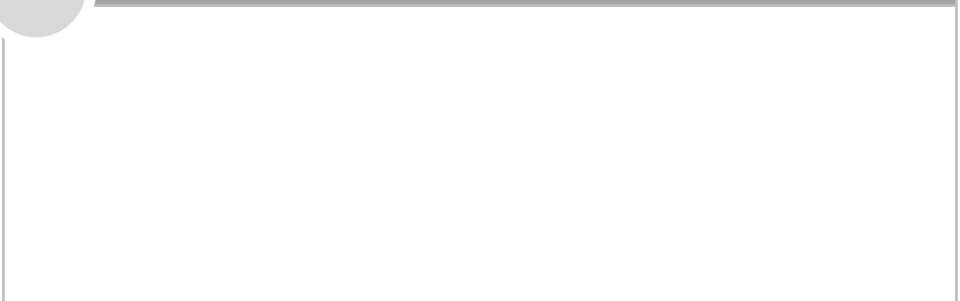
LUNDI




MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Ne vous endormez pas en pensant qu'une chose est impossible, vous risqueriez d'être éveillé par le bruit qu'un autre ferait en l'accomplissant.



Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Optimiste et pessimiste sont également nécessaire à la société.
L'optimiste invente l'avion, le pessimiste invente le parachute.*



Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

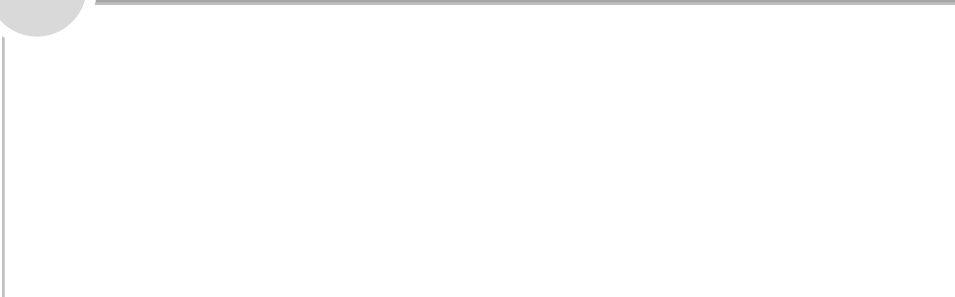
> tâche reportée

* tâche urgente

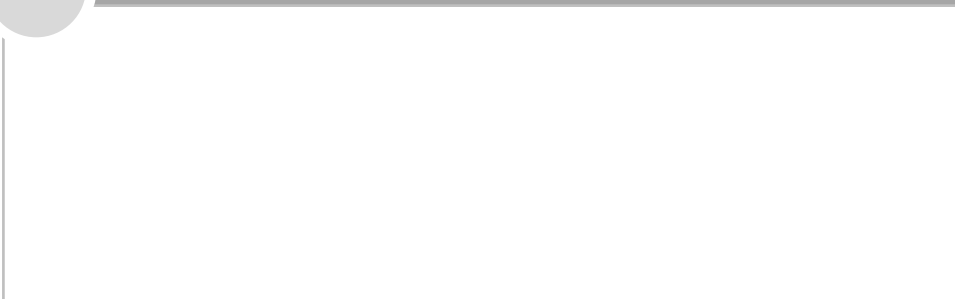
LUNDI



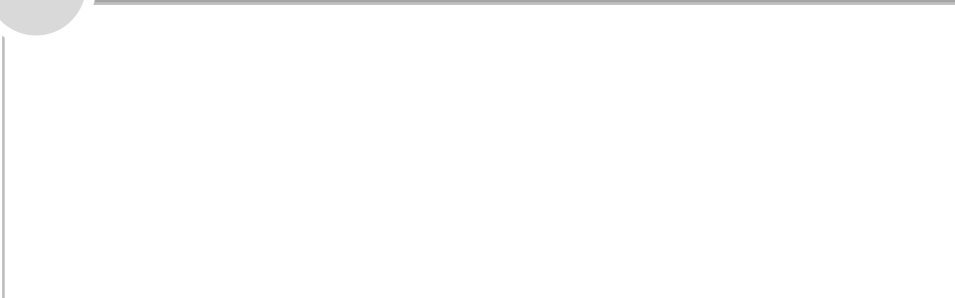
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Je ne suis pas encore là
où j'aimerais être. Mais,
heureusement, je ne suis
plus là où j'étais avant.*



Franck Nicolas

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

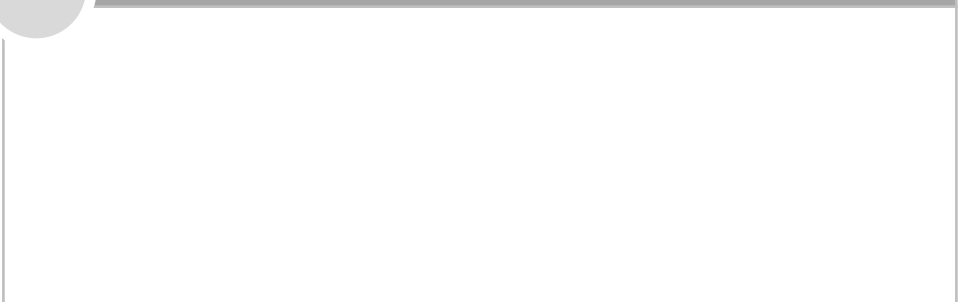
LUNDI



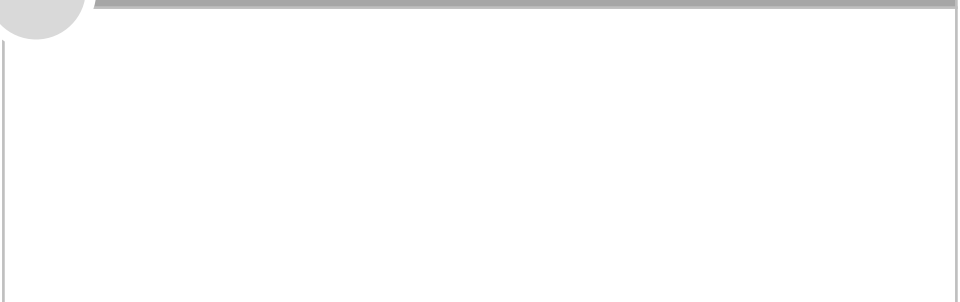
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Ne cherchez pas la faute.
Cherchez la solution.*



Henry Ford

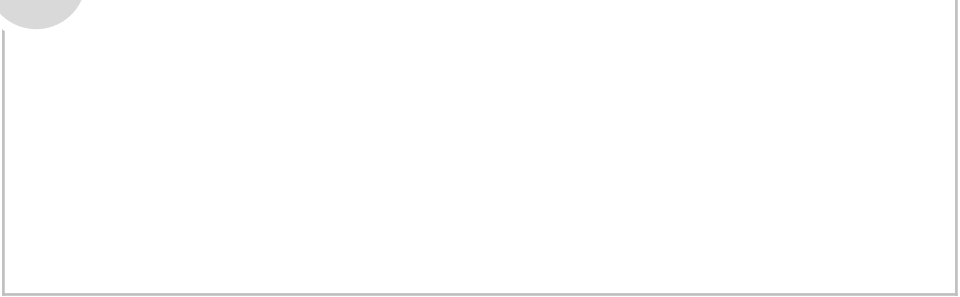
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



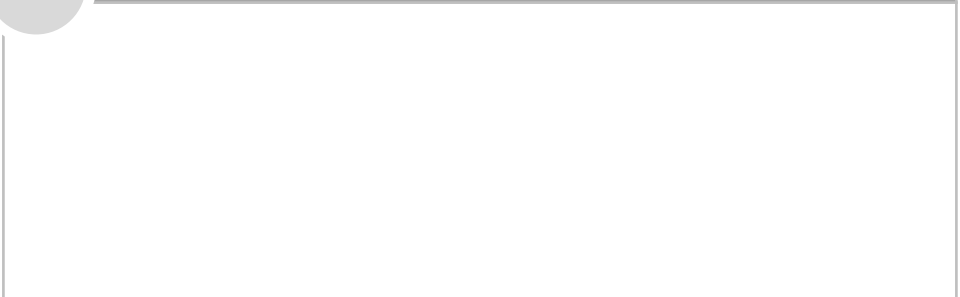
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Les défis contribuent
à augmenter la confiance
en soi ainsi que l'estime
personnelle.*



Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois d'octobre :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : OCTOBRE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

LUNDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

OCTOBRE - SEMAINE 1

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Le Bonheur, ce n'est pas
d'avoir ce que vous désirez
mais d'aimer ce que vous avez.*



H. Jackson Brown

/ tâche en cours

× tâche terminée

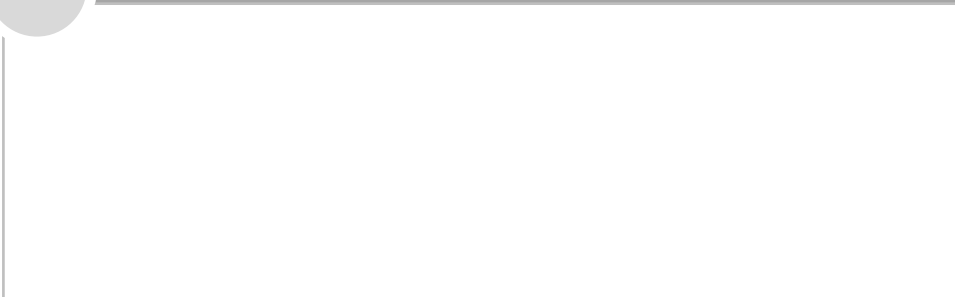
> tâche reportée

* tâche urgente

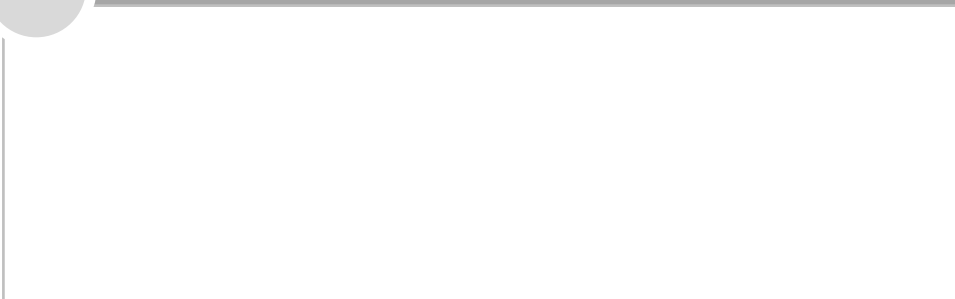
LUNDI



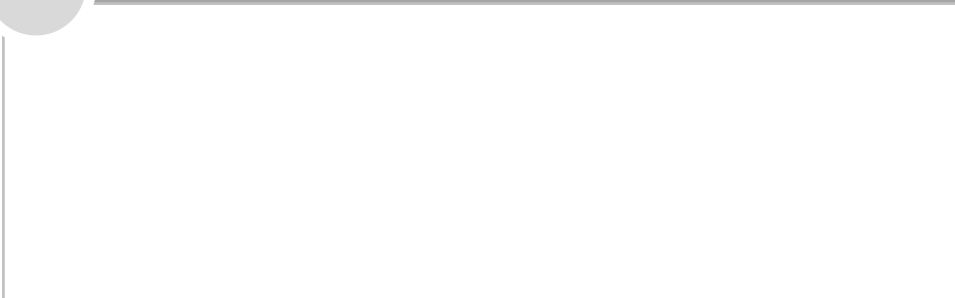
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Chaque jour apporte
un nouvel espoir.*



Auteur inconnu

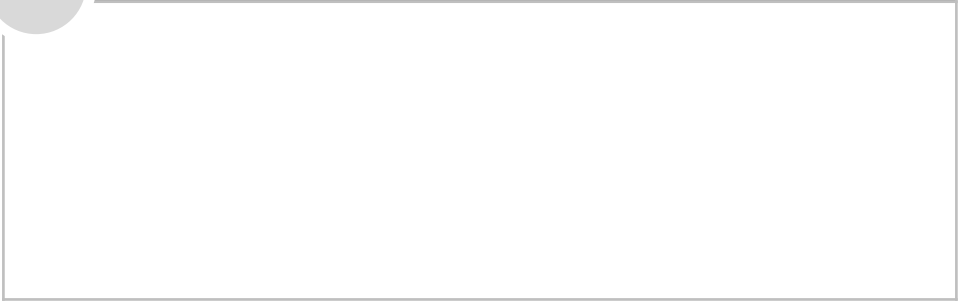
/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

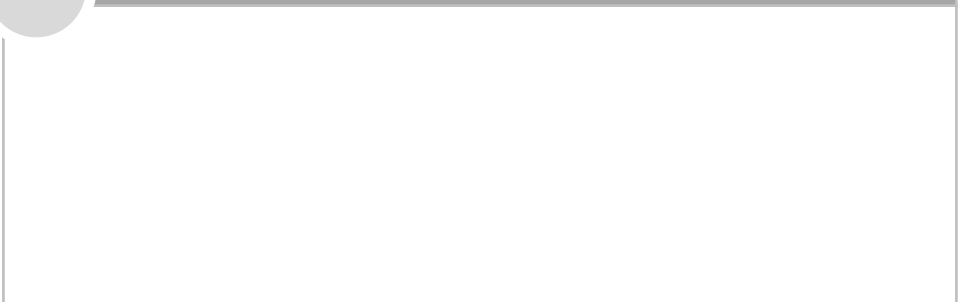
LUNDI



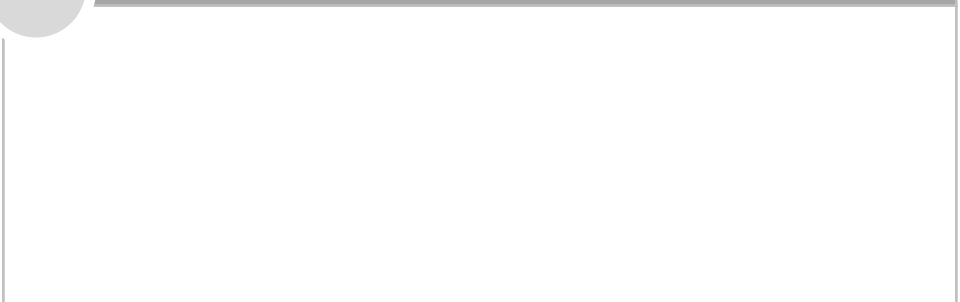
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

OCTOBRE - SEMAINE 3

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Ce n'est pas ce que nous sommes
qui nous empêche de réaliser nos
rêves, c'est ce que nous croyons
que nous ne sommes pas.*



Émilie Victor

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

L'échec, ce n'est qu'un changement temporaire de direction qui te remet directement sur le chemin de la réussite.



Dennis Waitley

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

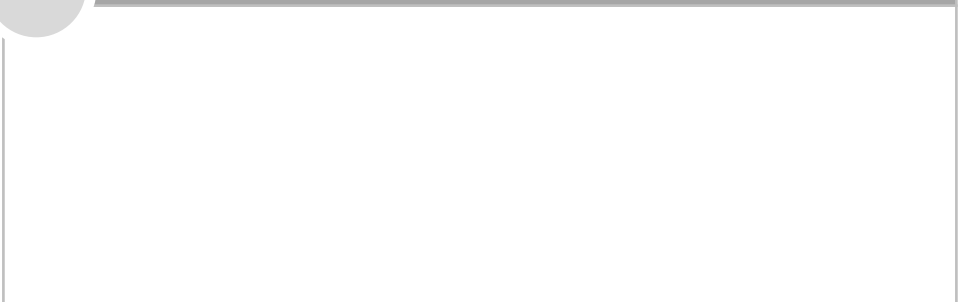
LUNDI



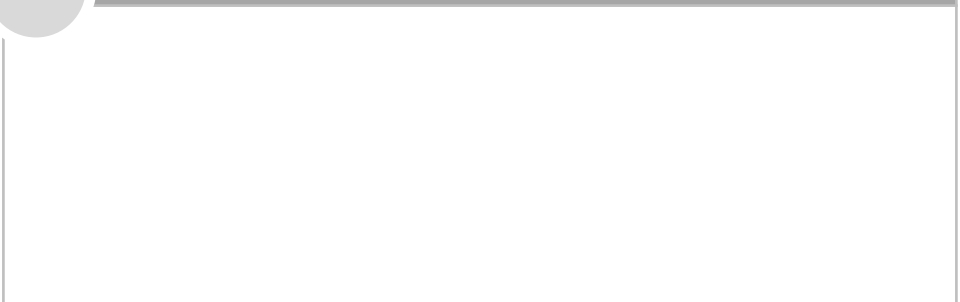
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

OCTOBRE - SEMAINE 5

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Ce n'est pas parce que les choses
sont difficiles que nous n'osons
pas, mais parce que nous n'osons
pas qu'elles sont difficiles.*

”

Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

NOVEMBRE



Ce que je retiens de positif de ce mois de novembre :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : NOVEMBRE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

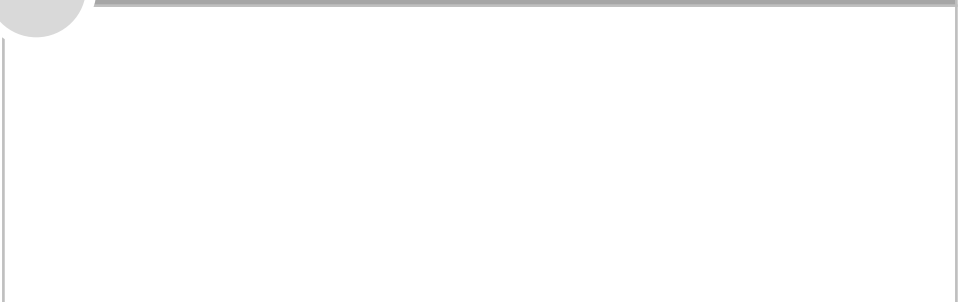
LUNDI



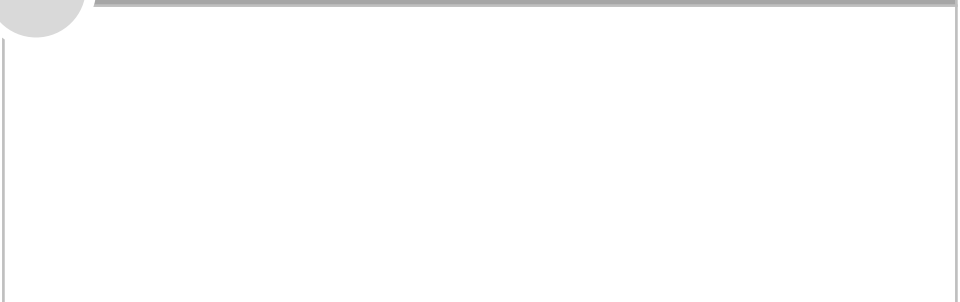
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Un oiseau assis sur une Branche n'a
jamais peur que la Branche casse,
parce que sa confiance n'est pas dans
la Branche mais dans ses propres ailes.
Croyez toujours en vous-même.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for scheduling on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Il suffit d'une minute pour
changer votre attitude et, avec
cette minute, vous pouvez
changer toute votre journée.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

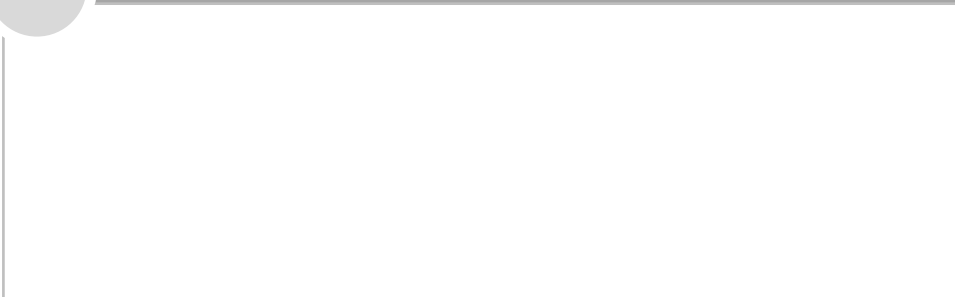
> tâche reportée

* tâche urgente

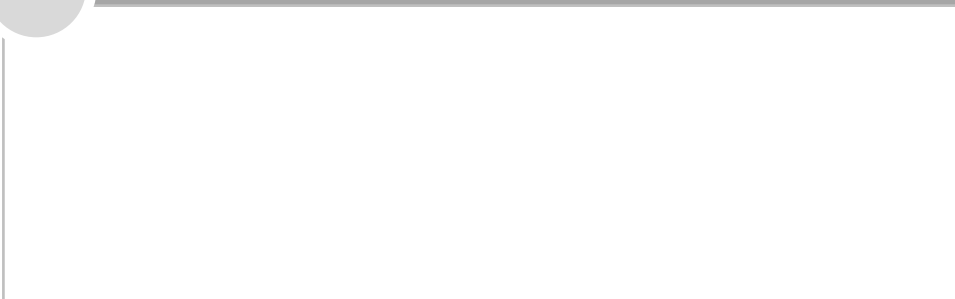
LUNDI



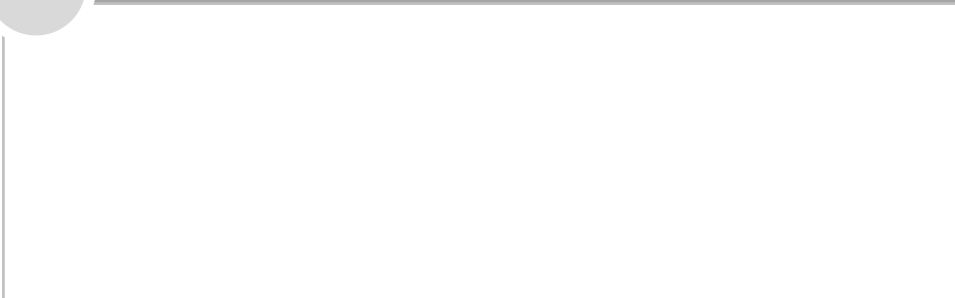
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*La vie, c'est comme une
Bicyclette, il faut avancer pour
ne pas perdre l'équilibre.*



Albert Einstein

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI

Empty space for scheduling on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Il y a des jours avec et des jours sans... et les jours sans, il faut faire avec.

”

Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

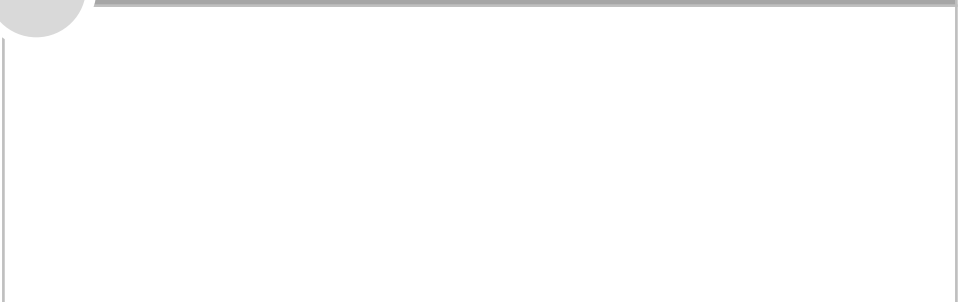
LUNDI



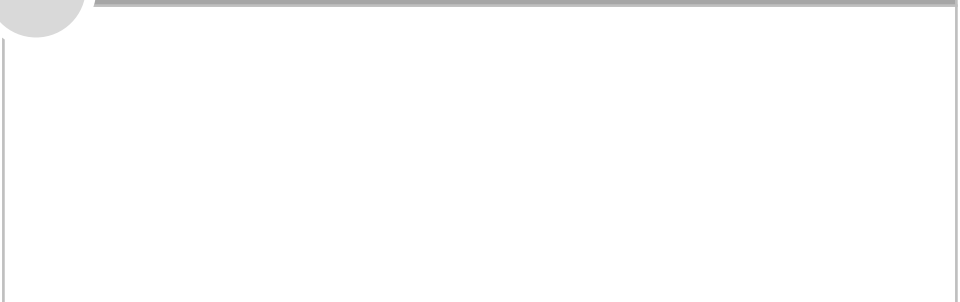
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Si tu n'essaies jamais,
tu ne réussiras jamais...
Si tu essaies, tu risques de
t'étonner toi-même.*



Auteur : inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente



Ce que je retiens de positif de ce mois de décembre :

(à compléter à la fin du mois)



MES DÉFIS PERSONNELS : DÉCEMBRE

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Jour Date

	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								

DÉCEMBRE - SEMAINE 1

LUNDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Monday.

MARDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Tuesday.

MERCREDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Wednesday.

JEUDI

Empty space for scheduling tasks, events, or appointments on Thursday.

□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Ne laisse jamais un faux pas
mettre fin à ton voyage.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

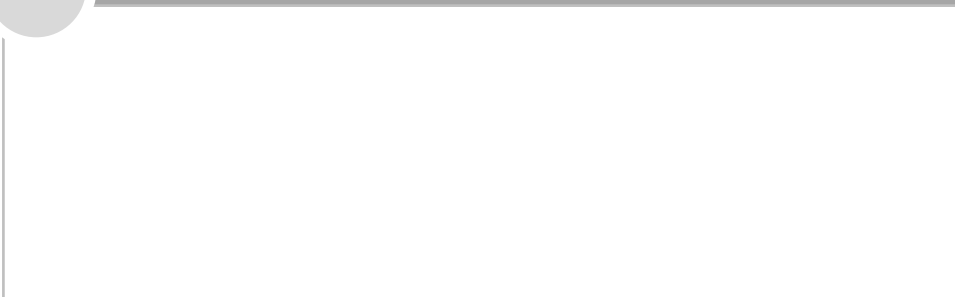
LUNDI



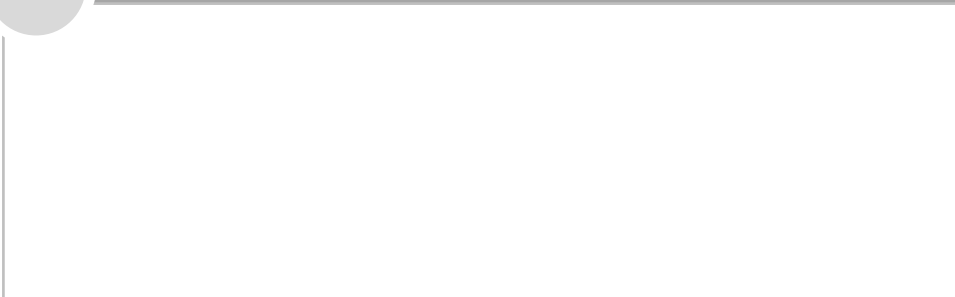
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

Sème chaque jour une graine de folie, arrose-la d'une goutte de confiance, entoure-la de chaleur. Et fait preuve de patience.



Un usager en rétablissement

/ tâche en cours

× tâche terminée

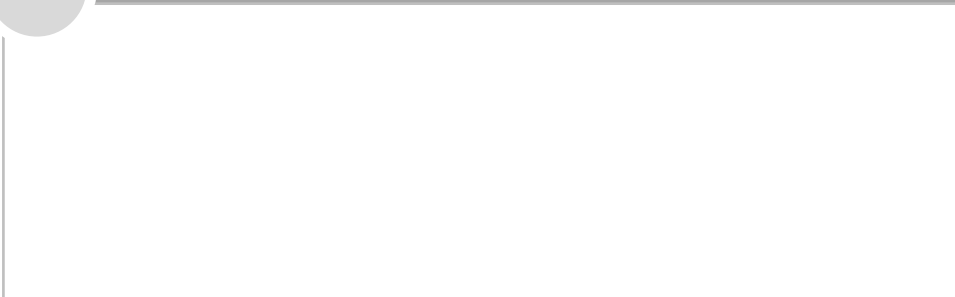
> tâche reportée

* tâche urgente

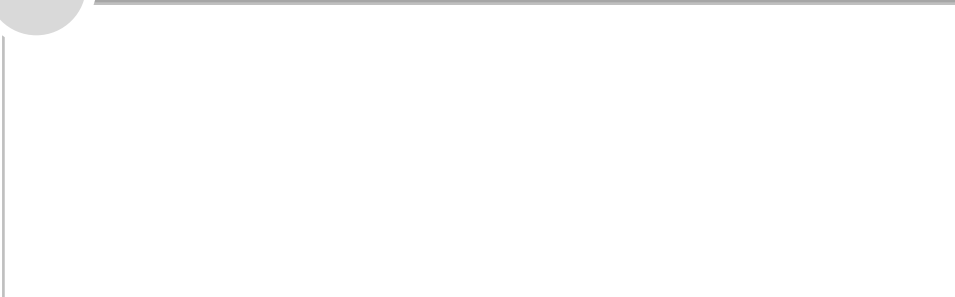
LUNDI



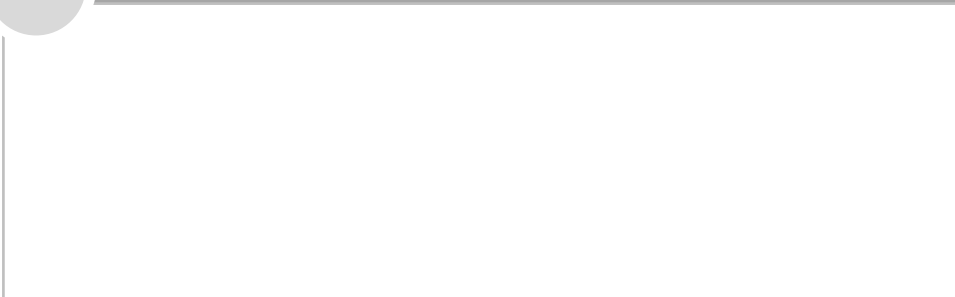
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est BON
POUR la santé.*

”
Voltaire

/ tâche en cours

× tâche terminée

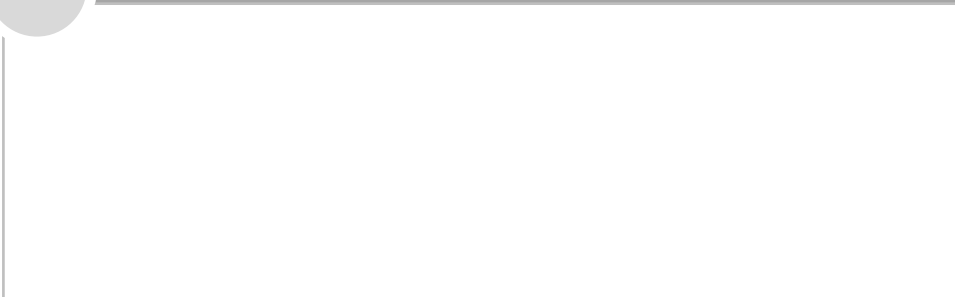
> tâche reportée

* tâche urgente

LUNDI



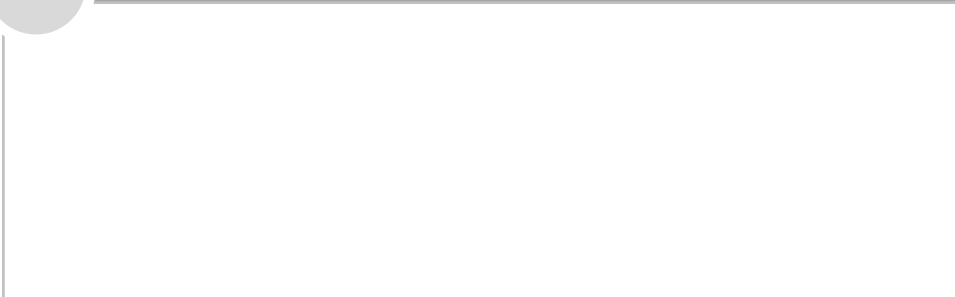
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Il n'y a pas de hasard, il n'y a
que des rendez-vous.*



Auteur inconnu

/ tâche en cours

× tâche terminée

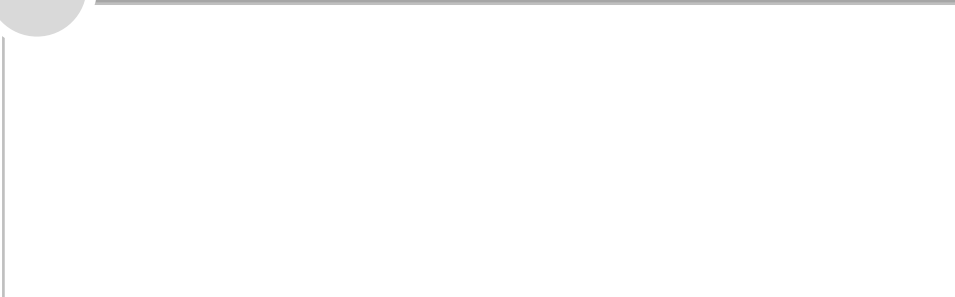
> tâche reportée

* tâche urgente

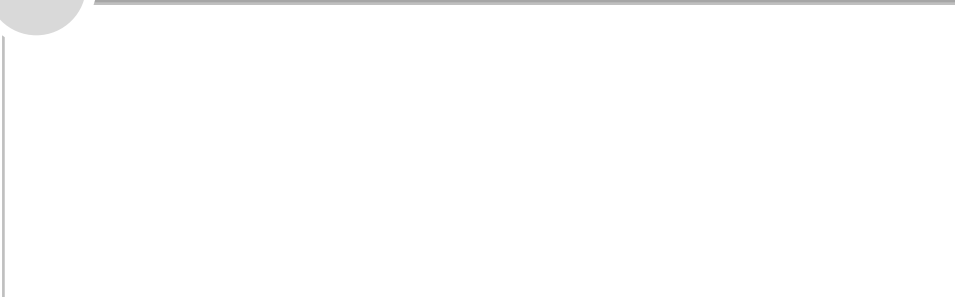
LUNDI



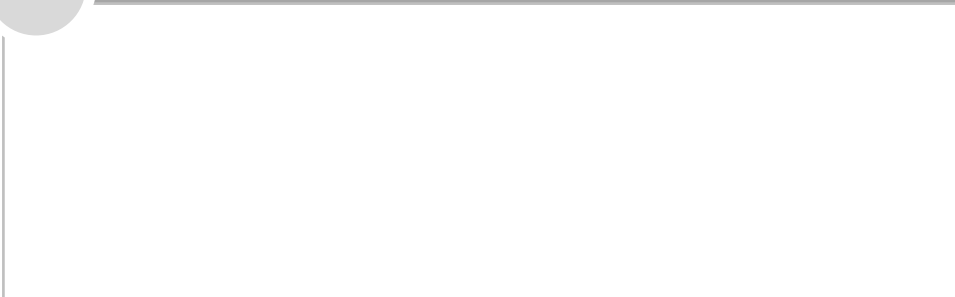
MARDI



MERCREDI



JEUDI



□ tâche

○ événement

△ rendez-vous

VENDREDI

WEEK-END

SAMEDI

DIMANCHE

*Pluie ou pas, le soleil est là,
même si on ne le voit pas.
Alors vas-y, rétablis toi,
relèves toi et relèves la vie.*



Un usager en rétablissement

/ tâche en cours

× tâche terminée

> tâche reportée

* tâche urgente

