

Mon plan d'action

Selon moi, quels sont mes problèmes ou difficultés?

Parmis ceux-ci, j'identifie celui qui me préoccupe le plus? (2 maximum)



Quelles sont mes forces/mes réussites, ce qui va bien dans ma vie ?



Mes objectifs

Qu'est-ce que je veux changer ou améliorer dans ma vie?



Mes moyens

Qu'est-ce que je veux faire pour améliorer ma situation /pour atteindre mes objectifs?



Sur une échelle de 0 à 10, quelle est ma motivation à apporter ce changement?



Exemple



Selon moi, quels sont mes problèmes ou difficultés ?
Parmis ceux-ci, j'identifie celui qui me préoccupe le plus? (2maximum)

- Je me sens toujours stressé.
- Crise d'anxiété 2 fois par jour.
- Problème financiers : paiement de carte de crédit en retard de 30jrs.
- Je dors mal.

Ce qui me préoccupe le plus :

1. Mes finances
2. Mon stress



Quelles sont mes forces/mes réussites, ce qui va bien dans ma vie ?

- J'ai au moins 2 bons amis à qui je peux parler.
- J'aime mon logement
- Je suis capable de demander de l'aide.
- Je me trouve compétent au travail.

Mes objectifs



Qu'est-ce que je veux changer ou améliorer dans ma vie?

- Diminuer mon stress sur les finances.
- Gérer mon anxiété sur les autres sujets.

Mes moyens



Qu'est-ce que je veux faire pour améliorer ma situation/ pour atteindre mon objectif?

- Demander de l'aide alimentaire ce mois-ci.
- Cette semaine, m'informer sur qui peut m'aider à apprendre à faire un budget.
- Lundi prochain 8h30, prendre un rendez-vous avec mon médecin pour parler de mon anxiété.