**Fiche 11. BÂTIR UNE EXPERTISE ET ÊTRE CAPABLE D’ANTICIPER POUR FAIRE FACE**

Nom: Début de la semaine :

Dans la colonne de gauche, inscrivez les jours de la semaine. Puis, dans la première colonne, écrivez vos projets de mise en pratique de la maîtrise dans la rubrique "Bâtir une expertise". À la fin de la journée, écrivez dans la deuxième colonne ce que vous avez fait pour accroître votre sentiment de maîtrise. Sous la rubrique "Être Capable d’anticiper", décrivez une situation problématique dans la première colonne, puis décrivez dans la deuxième colonne comment vous avez imaginé faire face avec habileté. Vérifiez également si cela vous a aidé.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jour** | **Bâtir une expertise** | | **Être Capable d’anticiper** | |
| Activités planifiées pour développer la maîtrise | Activités que j’ai faites pour développer la maîtrise | Situation problématique anticipée | Comment j'ai imaginé faire face efficacement (décrire) |
|  |  |  |  | Aidant (cocher) ? Oui Non. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  | Aidant (cocher) ? Oui Non. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |