**Fiche 12. Pratiquer les Compétences PLEASE**

Nom: Début de la semaine :

Dans la colonne de gauche, inscrivez les jours de la semaine. Ensuite, écrivez ce que vous avez fait pour pratiquer chacune des compétences PLEASE. En bas de chaque colonne, cochez si la pratique de cette compétence a été utile au cours de la semaine.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jour | Décrire comment j’ai **P**ris soin de **L**a santé. | Décrire comment j’ai**É**vité les substances | Décrire comment j’ai équilibré l’**A**limentation | Décrire comment j’aiéquilibré le **S**ommeil | Décrire comment j’ai fait de l’**E**xercice Aidant? |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |
|  | Aidant (cocher) ? [ ] Oui [ ] Non. | Aidant (cocher) ? [ ] Oui [ ] Non. | Aidant (cocher) ? [ ] Oui [ ] Non. | Aidant (cocher) ? [ ] Oui [ ] Non. | Aidant (cocher) ? [ ] Oui [ ] Non. |