

# JOURNAL DE BORD DU PARTICIPANT



DATE DE  
RENCONTRE

---

VOTRE PESÉE  
DU MOIS

---

CARACTÉRISATION  
DU SAC

---

CONNAISSANCES ACQUISES /  
POINTS D'ÉVOLUTION / ASPECTS  
POSITIFS

---

PROBLÈMES / QUESTIONS  
IRRÉSOLUES / ASPECTS À  
AMÉLIORER

---

DATE DE PROCHAINE  
RENCONTRE

---

OBJECTIFS ANTIGASPI  
POUR LA PROCHAINE  
RENCONTRE