

J'OBSERVE MES ÉMOTIONS

A chaque nouveau cycle, note les émotions ressenties à chaque phase.

Tu verras peut-être se dessiner un profil émotionnel et tu pourras mieux y faire face ensuite en instaurant des stratégies d'apaisement.

*Support à imprimer pour chaque cycle

PHASE 1 : MENSTRUATIONS

PHASE 2 : PRÉPARATION

PHASE 3 : OVULATION

PHASE 4 : ATTENTE