

Journal pour les idées de références

Semaine du :

Lorsque vous avez l'impression qu'on parle de vous (à la télé, sur la rue, ou autre)

Date-heure (moment journée), endroit, que faisiez-vous?	Selon votre impression, qui a fait référence à vous?	Qu'est-ce qui a été dit?	Que croyez-vous que ça signifiait?	Émotions ressenties	Comportement	Qu'est-ce que ç'aurait pu signifier d'autre?	Émotions et comportements rattachés à cette nouvelle explication