

## Dans quelle saison je suis ?

*Ton corps traverse 4 saisons chaque mois. Entoure celle où tu te sens aujourd'hui.*

## Hiver

*je ralentis*

## Printemps

*je repars*

## Été

*pleine d'énergie*

## Automne

*tout en douceur*

*Chaque fille est différente : ce sont des repères, pas des règles.*

## Ma semaine, jour après jour

Date

## Ma saison

## Mon énergie et mon humeur

## Mes règles, mois par mois

*Au début, les dates changent souvent : c'est tout à fait normal, ne t'inquiète pas.*

# Ma météo intérieure

*Comment ça va, à l'intérieur, aujourd'hui ?*

**Aujourd'hui, je me sens...**

---

---

---

---

---

---

**Ce qui m'a fait du bien...**

---

---

---

---

---

---

**Ce qui m'a un peu inquiétée...**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Mes questions

À poser à un adulte de confiance : un parent, une grande sœur, l'infirmière...

Quand une question te trotte dans la tête, note-la ici pour ne pas l'oublier. Poser une question, c'est malin, jamais gênant.

