**Fiche mémo : résumé**

|  |  |
| --- | --- |
| Ma fiche mémo | Ce que je veux retenir de ce groupe |
| La chose la plus utile que j'ai apprise dans le groupe |  |
| Les choses qui m'aideront dans les situations difficiles |  |
| Des choses que je me souviendrai de pratiquer régulièrement |  |