





## Consignes

- Sur la page de gauche découper et coller les schémas qui t'intéressent :
- noter et colorier la zone douloureuse et son étendue
  - la date
  - le total (Intensité x Durée)

Il pourra être intéressant de noter également le moment du cycle s'il est connu ou bien la prise de pilule.

À noter : prévoir une double page pour une période donnée en fonction des douleurs : 1 semaine, 2 semaines, 1 mois, à vous de juger !

Sur la page de droite :

- créer une échelle d'intensité (ici de 1 à 3, 1 étant une gêne, 3 étant une grosse douleur)
- créer une échelle de durée (ici de 1 à 3, 1 étant de l'ordre de la minute, 2 de l'heure, 3 de la journée)
- pour chaque douleur, noter la date, la zone, l'intensité et la durée selon votre échelle préétablie, le type de douleur et noter le total (Intensité x Durée)

Garder le bas de la page pour des notes et l'humeur de la semaine



Ces illustrations et designs ont été fait par endonymous.fr @endonymous. Merci de les partager en respectant notre travail et en mentionnant notre compte.