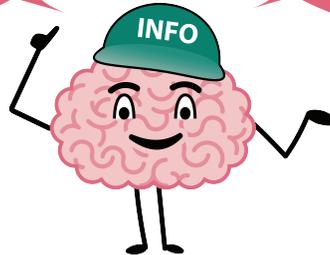


# TON CALENDRIER

Bonjour, ce calendrier va te permettre d'indiquer les jours où tu as des migraines. Tu y indiqueras aussi des choses qui t'aideront à mieux comprendre tes migraines et à en parler avec le médecin.

Il se compose de plusieurs colonnes. Au début, tes parents vont t'aider à le remplir et à comprendre comment il fonctionne.



## Durée (...h...)

Demande à tes parents d'indiquer combien de temps a duré ta crise. En heures et minutes.



## Impact

- Colorie en vert si tu as pu continuer ce que ton activité.
- Colorie en orange si c'était difficile de continuer à faire une activité.
- Colorie en rouge si tu ne pouvais plus rien faire sauf t'allonger.



## Médicaments

Demandes à tes parents d'indiquer ci-dessous les noms des médicaments que tu prends en crise. Dans le calendrier, on indique seulement la quantité et la première lettre ou les deux premières.

\* .....

\* .....

\* .....



## Intensité

- : ta douleur est légère, tu n'as presque pas mal.
- o : ta douleur est moyenne.
- ++ : tu as très mal.



## Émotion

Quand on a mal, on a des émotions. Entoure le bonhomme qui montre comment tu te sens.



## Déclencheur

Écris le nom du déclencheur. Si tu ne sais pas, demande à un adulte.