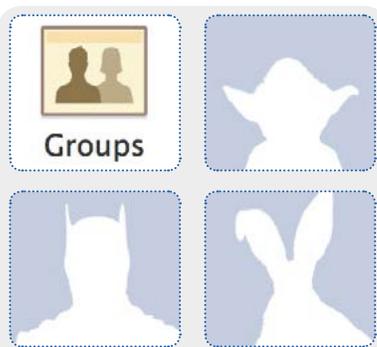


Sexe

Âge

Milieu de vie

Date anniversaire



Comment les autres font pour comprendre que tu ne vas vraiment pas bien? (Les signes)

À qui, de confiance, pourrais-tu en parler?



## À propos de moi

Un plan d'urgence c'est prévoir en cas de coup dur ...

Quels genres de problème ou d'épreuve seraient particulièrement difficiles à surmonter pour toi ?

Exprimez-vous

## Comment as-tu tendance à réagir face à un coup dur...

Qu'est-ce que tu dis?

Qu'est-ce que tu penses?

Qu'est-ce que tu fais?

Qu'est-ce que tu ressens?

Quels effets cela a sur ton corps?

## Rappelle-toi...

Quels sont tes rêves?

Qu'est-ce qui est important pour toi?

Quelles sont tes forces?

Quelles sont tes activités?

Quelles sont tes ressources?

Comment aimerais-tu être aidé?

## Citation du jour!



Souviens-toi que ce n'est pas lorsqu'on est dans une mauvaise phase qu'on est le plus créatif pour trouver une solution. Sois prévoyant!  
Merci d'avoir fait ton FACEPUB!