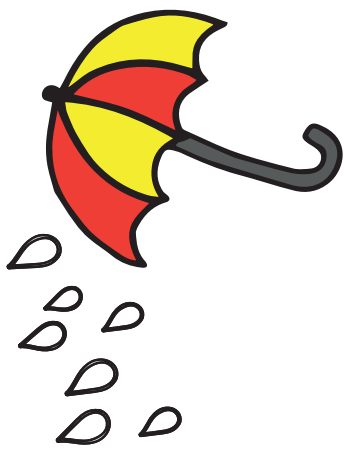




Rajoute de la couleur

# FAIS TA PUB

Quand je suis triste et désespéré...



Qu'est-ce qui se passe dans ma tête?

Qu'est-ce que ça me fait dans mon cœur?

Qu'est-ce que je dis?

Qu'est-ce qui me rend triste et que je trouve difficile dans ma vie?

Qu'est-ce que je fais? (mes comportements)

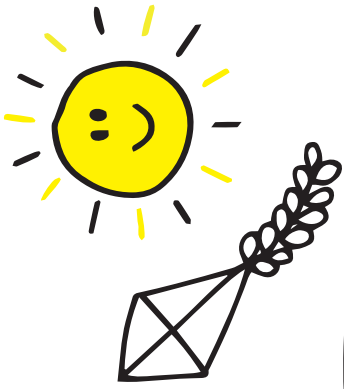
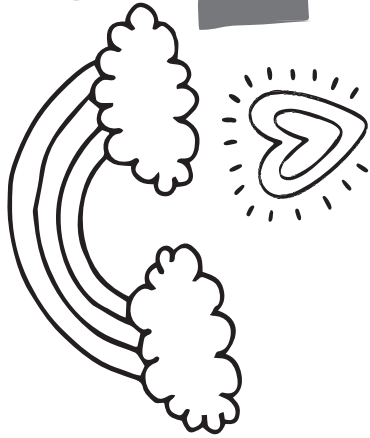
Qu'est-ce que ça me fait dans mon corps?

Comment les autres pourraient-ils voir que je ne vais vraiment pas bien?

# FAIS TA PUB

Pour aller mieux... 😊

Ajoute de la couleur



Que pourrais-je me dire d'encourageant?

Qu'est-ce que j'aimerais ressentir dans mon cœur?

Comment les autres pourraient-ils voir que je vais mieux?

Quelles sont mes qualités qui vont m'aider à aller mieux?

À qui pourrais-je parler?

Qu'est-ce que ça va faire dans mon corps si je vais mieux?

Que pourrais-je faire pour aller mieux?

Qu'est-ce que je trouve super dans la vie?

Qu'est-ce que les autres pourraient faire pour m'aider?

# FAIS TA PUB



## Plan d'Urgence au Besoin

Ton nom :

Sois prévoyant, fais ton plan maintenant et parles-en aux adultes en qui tu as confiance.

Inscris le nom de trois de ces personnes.

1.	2.	3.
----	----	----

Quels problèmes ou épreuves sont particulièrement difficiles à surmonter pour toi?

Comment as-tu l'habitude de réagir lorsque tu es confronté à ce genre de problèmes?

Que vas-tu essayer de faire différemment à l'avenir?

### RAPPELLE-TOI...

Quels sont tes rêves?

Qu'est-ce qui est génial?

Qu'est-ce qui est important pour toi?

Qui est important pour toi?

Qu'est-ce qui te fait rire?

Qu'est-ce qui t'amuse?

