



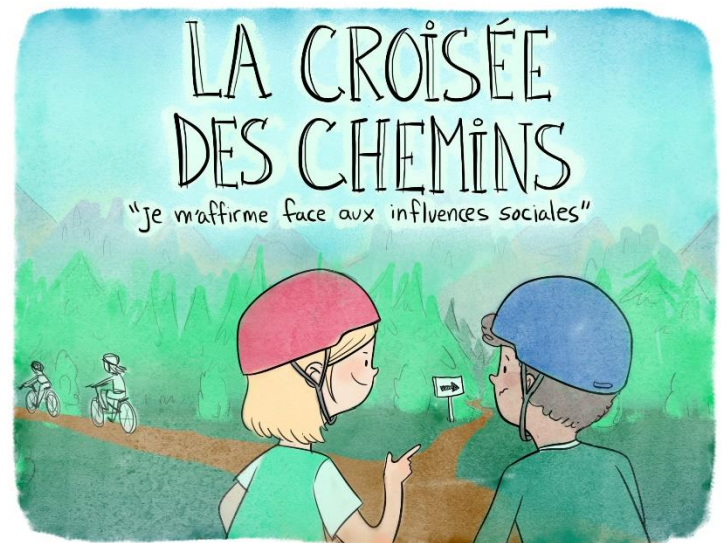
DÉFI #1



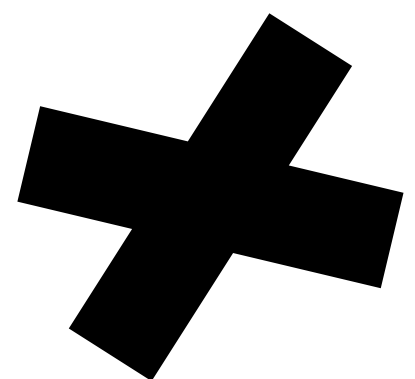
DÉFI #2



DÉFI #3



DÉFI #4



# À découper et à coller sur l'affiche Mon parcours HORS-PISTE, après chaque atelier

## DÉFI #1

DÉFI : Essaie de porter attention aux émotions que tu vis et de les identifier.

## DÉFI #2

DÉFI : Essaie de prendre une pause avant de porter un jugement sur quelqu'un et de te poser des questions pour mieux comprendre l'autre.

## DÉFI #3

DÉFI : Essaie au moins un des moyens pour t'apaiser dans ta vie de tous les jours.

## DÉFI #4

DÉFI : Essaie d'avoir une influence positive sur un ami ou une amie.