



DÉFI #1



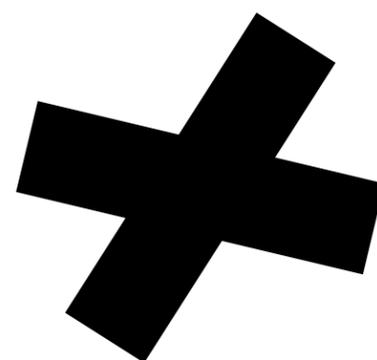
DÉFI #2



DÉFI #3



DÉFI #4



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

### DÉFI #1

DÉFI : Quand tu vis un stress, classe les sensations, les émotions et les pensées que tu ressens à l'aide du schéma.

### DÉFI #2

DÉFI : Essaie au moins une des stratégies présentées dans l'atelier afin de t'apaiser.

### DÉFI #3

DÉFI : Essaie de demander de l'aide à une personne de confiance lorsque tu en as besoin.

### DÉFI #4

DÉFI : Essaie d'affirmer ton désaccord lorsque quelqu'un essaie de t'influencer négativement.