



DÉFI #1



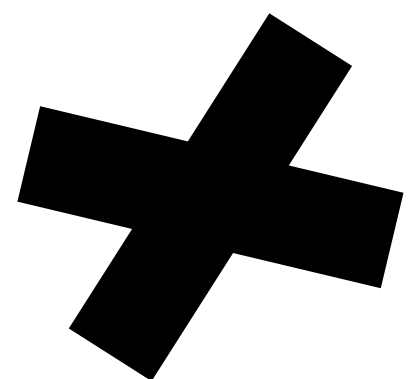
DÉFI #2



DÉFI #3



DÉFI #4



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

### DÉFI #1

DÉFI : Quand tu ressens de la pression pour agir d'une certaine façon, fais la liste des avantages et des inconvénients de te laisser influencer.

### DÉFI #2

DÉFI : Si tu fais face à une situation stressante, utilise la fiche *L'influence de mes pensées* pour identifier tes pensées, tes sensations, tes émotions et tes réactions.

### DÉFI #3

DÉFI : Lorsque tu fais face à une situation plus difficile, essaie d'adopter une pensée aidante vis-à-vis de la situation.

### DÉFI #4

DÉFI : Va vers une nouvelle personne lors de la récréation pour apprendre à mieux la connaître.