



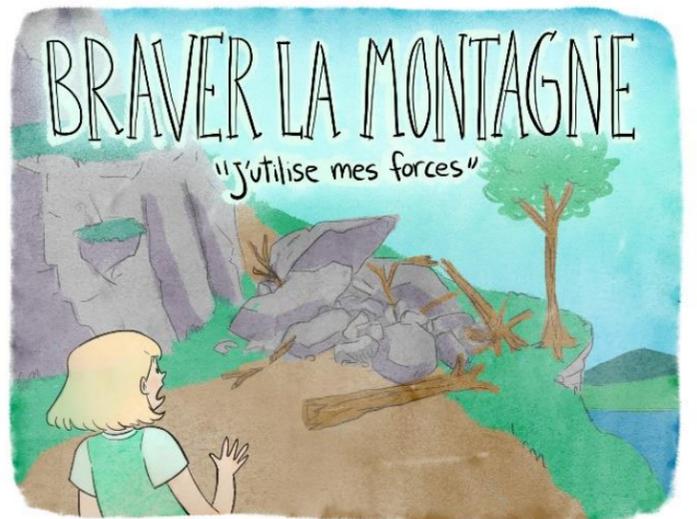
DÉFI #1



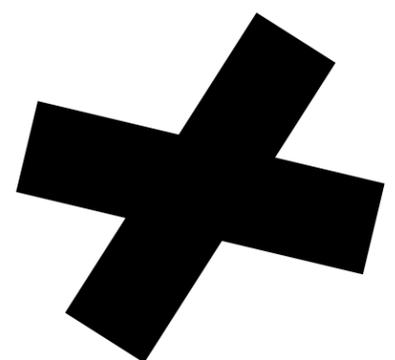
DÉFI #2



DÉFI #3



DÉFI #4



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

DÉFI #1

DÉFI : Porte attention aux situations qui te causent du stress et utilise un moyen pour t'apaiser.

DÉFI #2

DÉFI : Essaie d'utiliser un exercice de méditation lorsque tu vis du stress ou de l'anxiété.

DÉFI #3

DÉFI : Essaie d'utiliser au moins un moyen pour diminuer ou affronter ton anxiété si tu réalises que tu as envie de fuir une situation inconfortable.

DÉFI #4

DÉFI : Identifie deux forces que tu utiliseras dans tes travaux d'équipe.