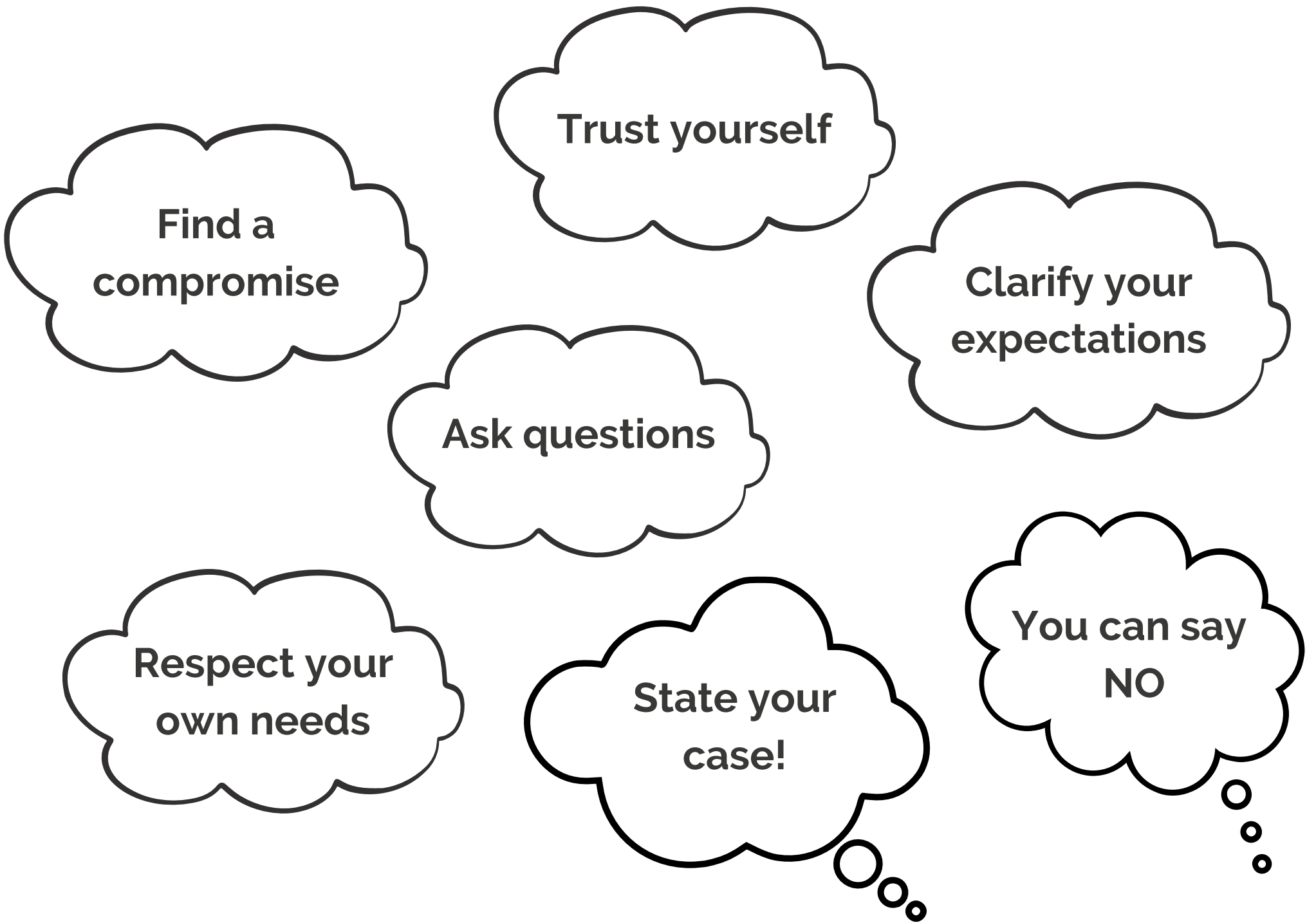


# Strategies for asserting yourself!



Text is under a [CC BY-NC 4.0](#) licence. Graphics designed with Canva are under [Canva's content licence](#).  
© OFF-TRAIL program by Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025). Université de Sherbrooke.

Financial contribution from



Public Health Agency of Canada Agence de la santé publique du Canada

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre



Université de Sherbrooke



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale