

Je formule un message clair



Tristesse



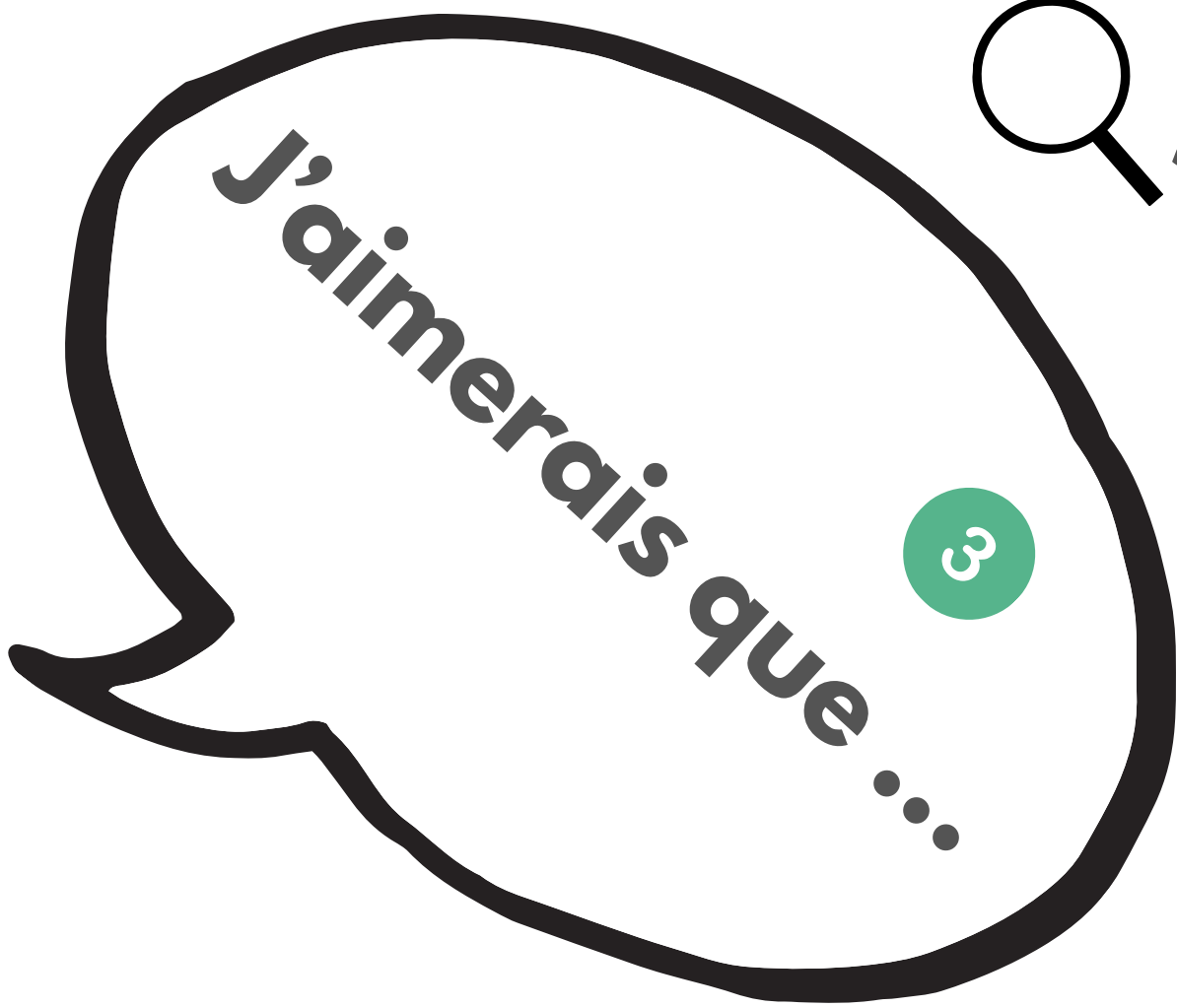
Peur



Colère



Je nomme la situation,
j'explique



Je propose une
solution



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur
© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke,
Catherine Gueguen (Pour une enfance heureuse, 2014) ,Siegel, D. & Bryson, T. (Le cerveau de votre enfant, Les Arènes, 2012)

Avec le financement de

Je formule un message clair



Tristesse



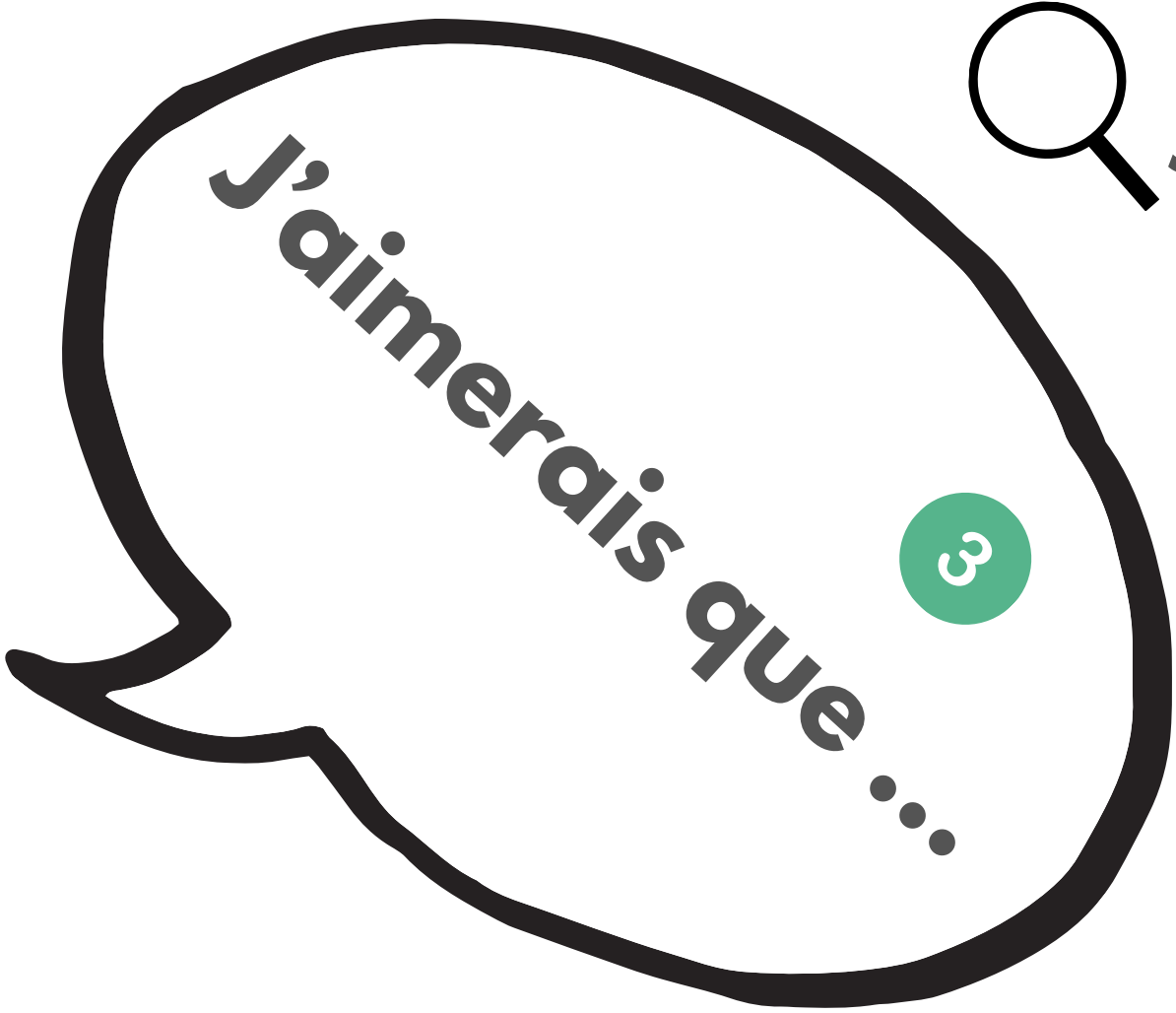
Peur



Colère



Je nomme la situation,
j'explique



Je propose une
solution



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur
© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke,
Catherine Gueguen (Pour une enfance heureuse, 2014), Siegel, D. & Bryson, T. (Le cerveau de votre enfant, Les Arènes, 2012)

