

HORS

PISTE

Des stratégies pour t'affirmer!

T'arrêter, respirer, te recentrer



Te respecter
et respecter les autres

(besoins, sentiments, goûts, valeurs, droits)

Être à l'écoute de toi, d'abord



Affronter ta peur
de déplaire, dire non

Poser des questions, t'informer,
tenter de comprendre



Utiliser l'humour pour dédramatiser,
sans banaliser



Faire preuve de confiance
et de courage



Remettre en question les idées
reçues (ne pas tout avaler)



Te donner du temps
avant de faire des choix



Communiquer avec
calme et honnêteté

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale