

Je formule un message clair



Tristesse



Peur



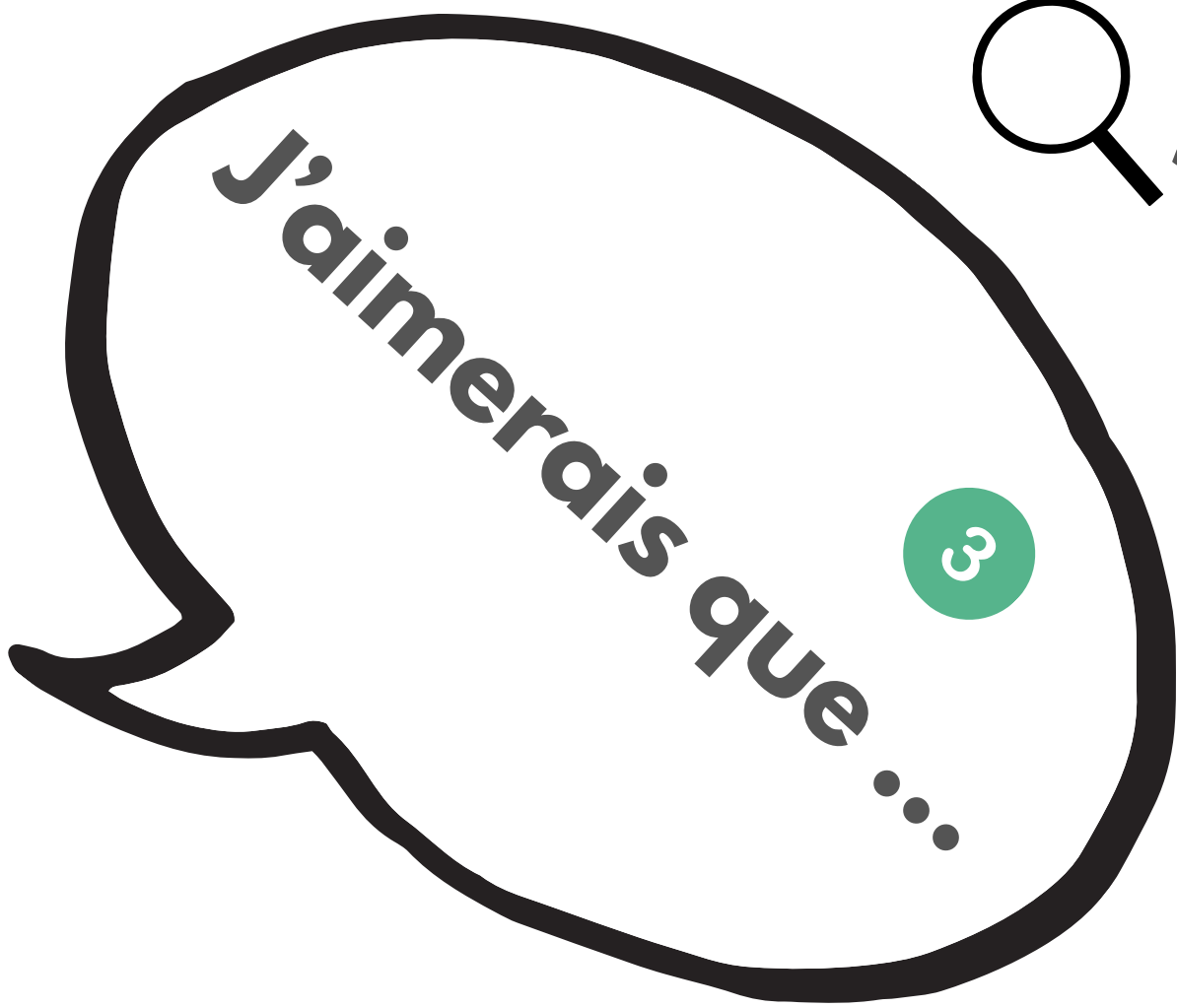
Colère



autre



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)

Je formule un message clair



Tristesse



Peur



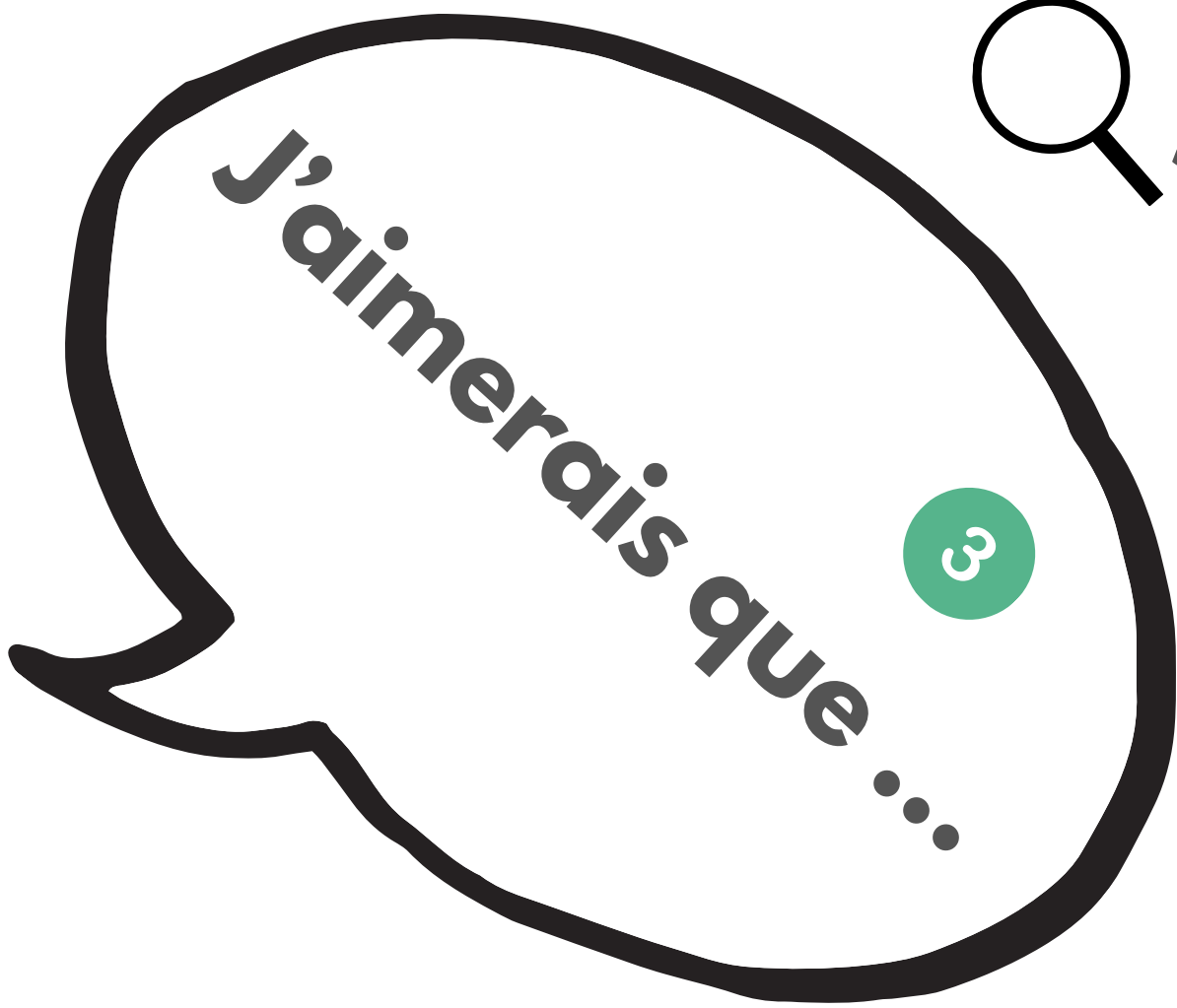
Colère



autre



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
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