



PORTE-CLÉS POUR LE GROUPE ENFANTS

PROGRAMME HORS-PISTE

EXPÉDITION + 9-12 ANS



Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0 international : © Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Programme HORS-PISTE (2026).

Conception graphique via Canva, sous la licence en vigueur.

Ce document vise à faciliter la préparation des porte-clés du *Groupe Enfants*. Vous trouverez ici l'ensemble du matériel à imprimer à l'avance pour leur confection. Notez que les étapes de préparation des porte-clés, ainsi que tout le matériel nécessaire, sont également inclus dans les fiches d'animation des ateliers 1 à 4 du bloc 1.

Imprimez les pages 3 à 12 inclusivement, en mode recto verso (en couleur si souhaité, mais non obligatoire). Il est recommandé de plastifier les pages pour assurer une meilleure durabilité des porte-clés, et de perforer les message-clés afin de faciliter leur assemblage sur un anneau à porte-clés.

Le présent document contient les impressions pour confectionner 8 porte-clés. Prévoyez le nombre d'impressions requis selon le nombre d'enfants participant à votre groupe. Remettez les messages-clés aux enfants au cours des ateliers 2 à 4, selon l'ordre précisé dans les consignes des fiches d'animation.



FICHE COMPLÉMENTAIRE
Petits cartons d'identification

● Ce porte-clés appartient à : 

● Ce porte-clés appartient à : 

● Ce porte-clés appartient à : 

● Ce porte-clés appartient à : 

● Ce porte-clés appartient à : 

● Ce porte-clés appartient à : 

● Ce porte-clés appartient à : 

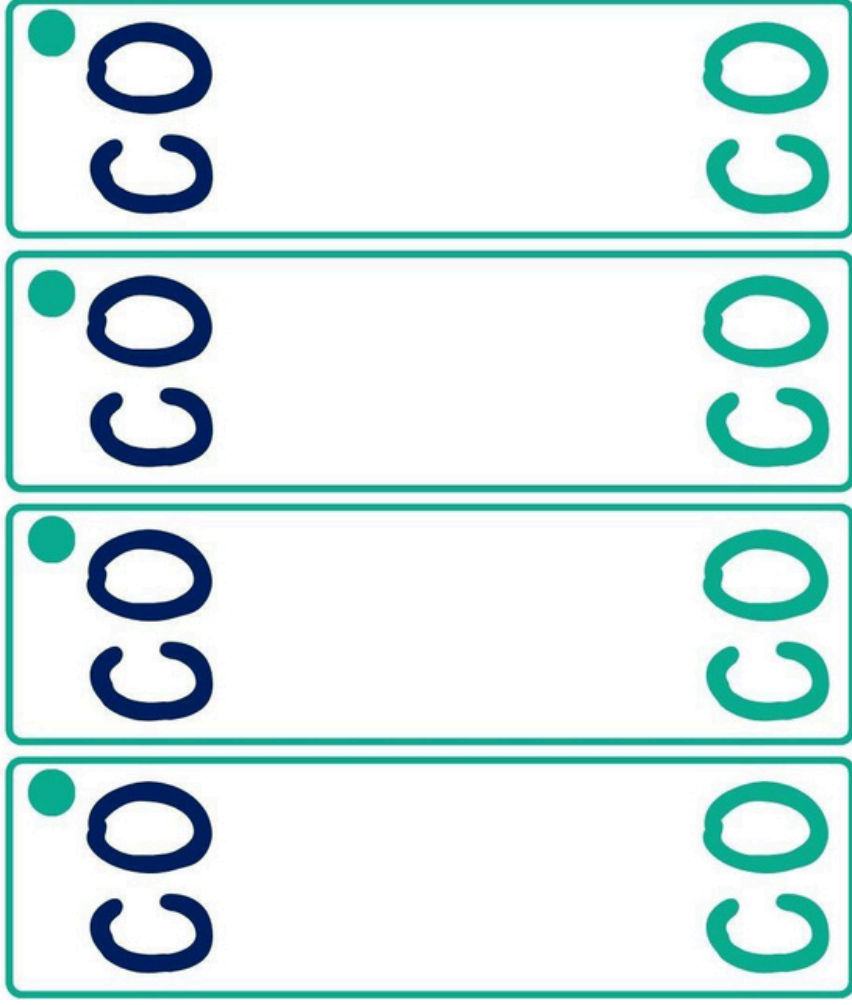
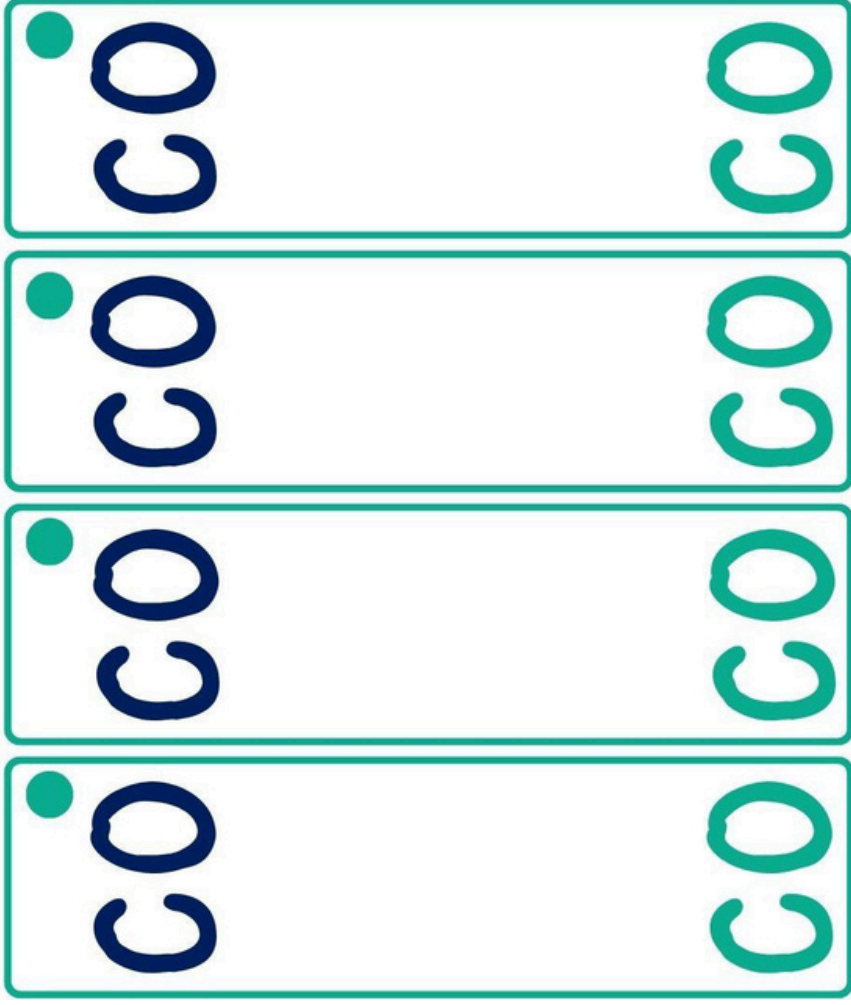
● Ce porte-clés appartient à : 

VERSO

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Messages clés #1

 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!
 #1	Tes émotions te parlent!	Toutes tes émotions sont importantes!



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Messages clés #2

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

#2

Vivre de
l'anxiété,
c'est normal
quand
c'est à petites
doses!

Identifier la
source
de ton anxiété
te permet
de mieux te
comprendre!

Des stratégies
existent pour
t'aider à
apaiser ton
anxiété!

NF	&	UR
NF	&	UR
NF	&	UR
NF	&	UR

NF	&	UR
NF	&	UR
NF	&	UR
NF	&	UR

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Messages clés #3

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

#3

Face à
l'anxiété, tu as
deux choix:
éviter ou
t'exposer.

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

Des stratégies
existent pour
t'aider à
t'exposer,
à ton rythme

IAN	IAN	IAN	IAN
AG	AG	AG	AG

IAN	IAN	IAN	IAN
AG	AG	AG	AG

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Messages clés #4

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

#4

Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses!

Chaque petit pas que tu fais est important. Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien!

3

CF

3

CF

3

CF

3

CF

3

CF

3

CF

3

CF

3

CF