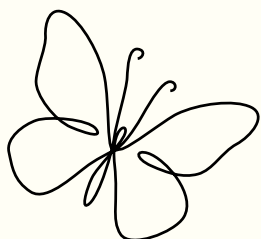


MON SAC À DOS du changement

Outils pour m'aider à vivre de nouvelles aventures

Je me réjouis de

Commence par faire le point sur ton ressenti.



Ce qui m'inquiète

Toutes les émotions sont les bienvenues.
Elles sont des messagères et non des obstacles.

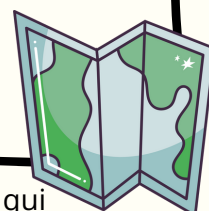


Mes outils
de réconfort



Les objets ou les activités qui me réconfortent

Ma carte de soutien



Les personnes à qui je peux demander de l'aide

Je suis
courageux.se,
je suis prêt.e!