

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

SE RESSOURCER

Je prends du temps pour
ce qui me fait du bien : bouger,
m'amuser, lire, me reposer...

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

J'écoute ce que mes émotions
ont à me dire pour mieux
me comprendre et m'exprimer

RESSSENTIR

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

Je développe des amitiés,
j'en prends soin et je respecte
les autres

CRÉER
DES LIENS

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

S'ACCEPTER

Je cherche à mettre en valeur
mes forces et à me développer,
je reconnais que je suis unique

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

CHOISIR

Je fais des choix, j'en suis
responsable, et lorsque je me
trompe, j'apprends de
mes erreurs

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, comprendre, explorer et me dépasser

DÉCOUVRIR

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

AGIR

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves

7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



7 astuces
pour être bien dans sa tête
êtrebiendanssatête.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

