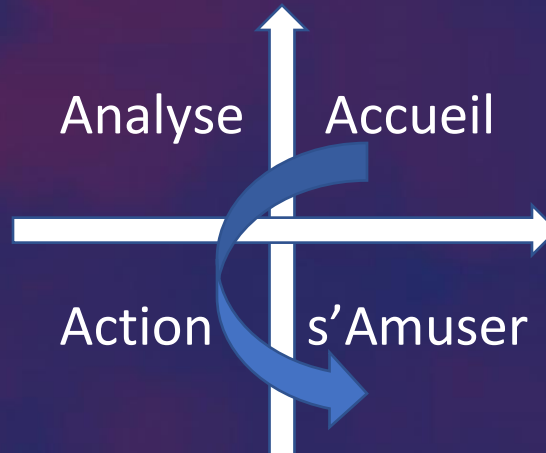




Quand ça ne fonctionne plus et que tu perds le contrôle... Les 4 A!



1. Accueille les sensations et le moment; ensuite, fait diversion en utilisant un moyen comme la musique
2. Analyse la situation; utilise tes compétences pour comprendre et trouver une solution
3. Action; utilise ton courage et agis sur la difficulté pour qu'elle disparaisse
4. s'Amuser; agir positivement pour soi, ça mérite une récompense!

Au besoin, retourne à l'étape précédente.

PRENDS SOIN DE TOI ! ÇA VA BIEN ALLER !



CÉGEP
TROIS-
RIVIÈRES

SERVICES
PSYCHOSOCIAUX