

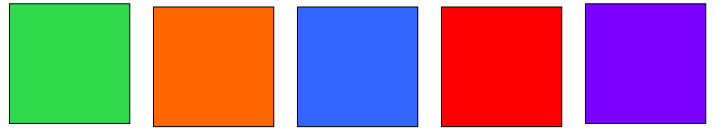
*Je choisis les stratégies qui
fonctionnent pour moi...*

Ma chemise
d'outils et de stratégies

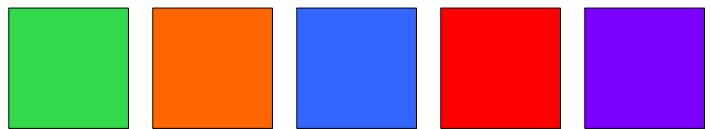
1. Je me sens...

2. Ce qui ne fonctionne pas...

3. Comment puis-je me recentrer?



4. Quelles solutions peuvent m'aider?



1.

2.

3.

Je ne suis pas prêt en ce moment... Qui peut m'aider?