

La rentrée arrive...

Ce qui m'aide quand ça va moins bien

Ma personne de confiance : _____

Son numéro : _____

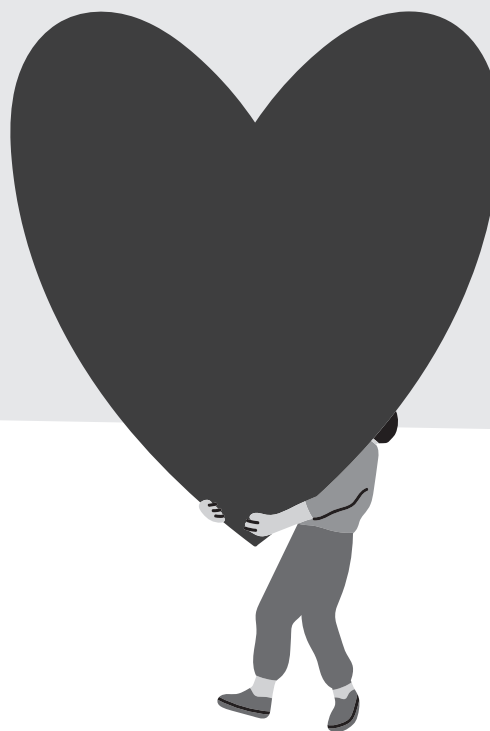
Mon truc #1 pour me calmer
(respirer, écouter de la musique, etc.) :

L'endroit où je me sens bien :

Ma phrase pour me rassurer
(ex. : « Je suis capable », « Ça va passer ») :

Si j'ai besoin d'aide, je peux appeler :

Tel-jeunes 1 800 263-2266



D'AUTRES TRUCS ?

ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/rentree

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

