

MES OCCASIONS OU ÉVÉNEMENTS STRESSEURS

Drogue et alcool

Apparence physique

Peur de décevoir

La peur de mourir

Les attentes envers soi

SECRETS ET RUMEURS

Gestion du quotidien

(factures, ménage, épicerie, temps)

Mon avenir

Changer d'école, de travail

MES COMPÉTENCES
Ce que les autres pensent de moi

Ma santé

(physique et mentale)

**A
r
g
e
n
t**

Savoir ce que je veux faire, ce que j'aime

Mon orientation sexuelle ou mon identité de genre

Deuil,
perte,
rupture
amoureuse

Pression des normes sociales

EXIGENCES DE RÉUSSITE
(SPORT, EXAMENS, TRAVAIL)

Les médias sociaux

Les changements climatiques

Croyances et spiritualité

Se comparer aux autres

RELATIONS AVEC LES AUTRES (AMOUR, FAMILLE, AMIS)

Autres : _____
