



## Mon réseau de soutien

Dans chaque cercle, écris le nom d'une personne ou d'un service qui fait partie de ton réseau de soutien. Laisse des cercles vides s'il y en a trop et ajoutes-en s'il n'y en a pas assez.

Trace une ligne pour relier chaque cercle à celui du centre qui contient le mot « Moi ».

- Trace une ligne épaisse (  ) si le lien est fort et une ligne mince (  ) si le soutien est moins fort.
- Trace une ligne pleine (  ) si le soutien est régulier et constant et une ligne pointillée (  ) si le soutien est moins régulier et constant.
- Trace une ligne droite (  ) si le soutien est utile et une ligne ondulée (  ) si le soutien est inutile ou néfaste.

