



## Que pourrais-je faire pour moi-même?

Que pourrais-je faire pour moi-même? Il y a diverses stratégies auxquelles tu peux avoir recours quand tu te sens que rien ne va plus ou que tu es confronté-e à certaines difficultés. Note ici tes réflexions sur les différentes manières dont tu pourrais prendre soin de toi.

