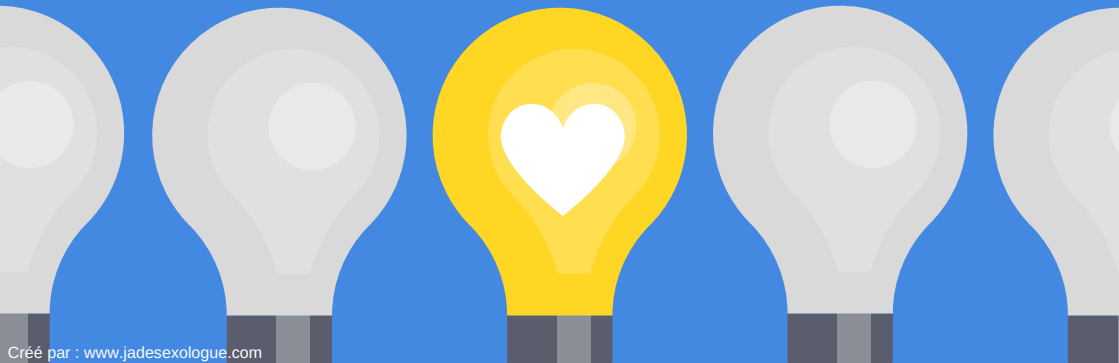


CARTE PERSONNELLE D'IDÉES DE "COPING"

Pour rallumer sa lumière intérieure



CARTE PERSONNELLE D'IDÉES DE "COPING"

5 idées de choses à faire pour
changer mes pensées :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Personnes à contacter si je n'arrive
pas à changer mes idées :

1. Nom _____ Tel. _____

2. Nom _____ Tel. _____

3. Nom _____ Tel. _____

Organismes ou personnes
ressources autres :

1. Nom _____

Tel. _____

2. Nom _____

Tel. _____

3. Nom _____

Tel. _____

