



Mes refuges : les lieux, personnes, et activités de confiance

Un refuge est un lieu où l'on se sent protégé, réconforté, et en sécurité. Lorsque l'on se sent submergé par le stress et les soucis, il est important de prendre le temps de se réfugier dans des lieux, des activités, ou auprès de personnes qui nous apporte un sentiment de calme et de sécurité. Ces refuges permettent d'être soi-même, peu importe comment on se sent : heureux ou triste, bavard ou silencieux, courageux ou stressé. Voici quelques exemples de lieux, de personnes, et d'activités de confiance. Crée ta propre liste !

Lieux

Les lieux de confiance te font te sentir calme, à l'aise et en sécurité.

- Maison
- École
- Parc
- Maison d'un ami
- Maison d'un grand-parent
- Église ou temple

Personnes

Les personnes de confiance t'écoutent, te soutiennent, et t'acceptent pour qui tu es.

- Parent
- Grand-parent
- Frère ou sœur
- Professeur
- Animal de compagnie
- Ami

Activités

Les activités de confiance te permettent de t'exprimer et de te sentir bien.

- Sports
- Lecture
- Dessin
- Musique
- Ordinateur, tablette ou téléphone
- Jeux



Mes refuges : les lieux, personnes, et activités de confiance

Écris ou dessine tes refuges.

Les refuges de _____

Lieux

Personnes

Activités

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in red, intended for writing or drawing about safe places.

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in orange, intended for writing or drawing about trusted people.

A large, empty rectangular box with rounded corners, outlined in yellow, intended for writing or drawing about trusted activities.



Mes refuges : les lieux, personnes, et activités de confiance

Dessine tes refuges préférés

A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined by a dashed teal line. This area is intended for the child to draw their preferred refuges.