



# 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



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

Dessine tes refuges préférés