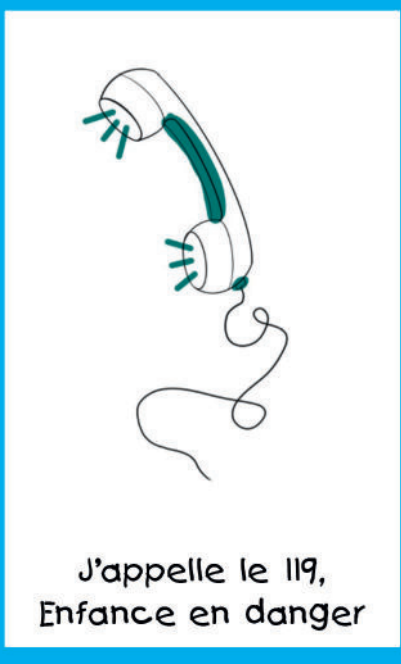
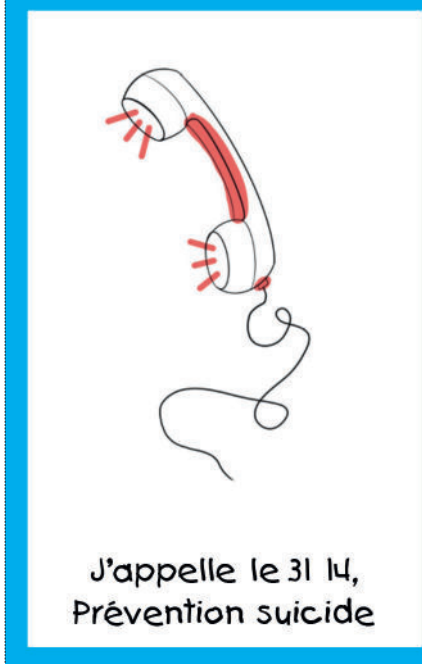
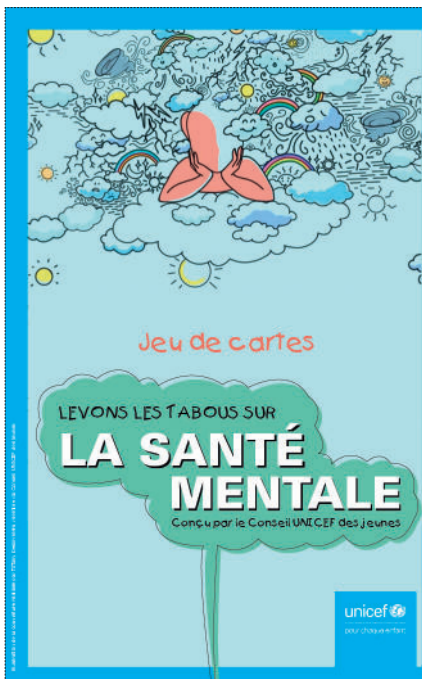


# Cartes Ressources



# Verso cartes ressources



Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

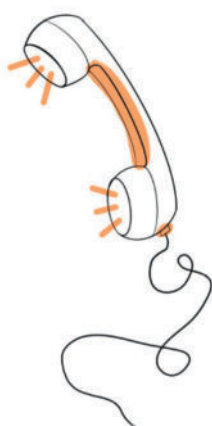
Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

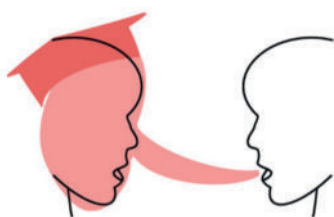
unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

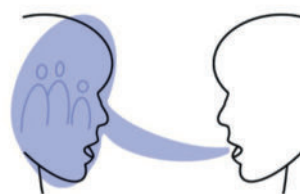
# Cartes Ressources



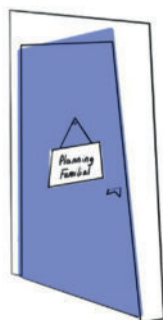
J'appelle le 3020,  
Non au harcèlement  
à l'école



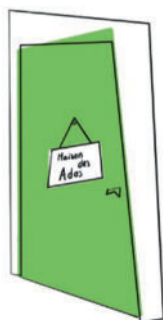
J'en parle à  
un membre du  
personnel éducatif



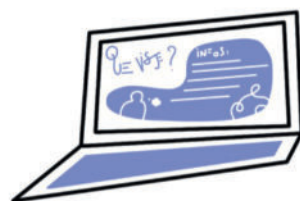
Je vais voir  
l'assistance sociale



Je me rends au  
Planning familial



Je me rends à  
la Maison des Ados



Je me renseigne  
sur ce que je vis  
(informations, témoignages...)



# Verso cartes ressources



Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant



# Cartes Ressources



Je consulte  
les points d'accueil  
et d'écoute jeunes  
près de chez moi



J'en parle à  
des amis



Je prends du temps  
pour moi



Je commence une  
activité thérapeutique  
(écriture, cuisine, bricolage...)



Je fais du yoga,  
de la sophrologie



Je fais une activité  
qui me fait du bien  
(lecture, musique, sport...)



# Verso cartes ressources



Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

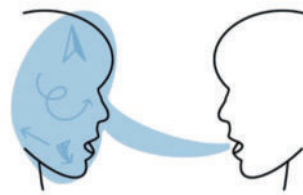
unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant





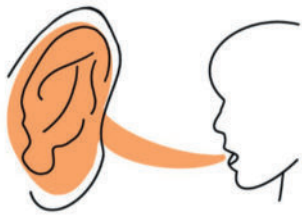
# Cartes Ressources



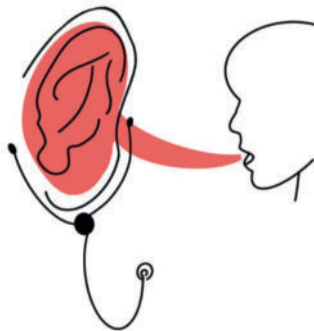
Je vais voir  
le conseiller ou  
la conseillère  
d'orientation



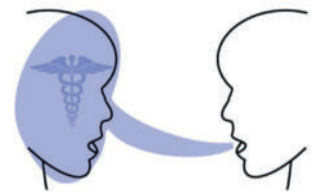
Je vais voir l'infirmière  
ou l'infirmier scolaire



Je contacte un ou  
une psychologue



Je vais voir mon  
ou ma médecin



Je contacte un ou  
une psychiatre



# Verso cartes ressources



Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

Cartes  
Ressources

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant





# Cartes Ressources



# Verso cartes ressources



# Cartes Difficultés



Je ne ris plus,  
je ne ressens plus  
de joie



Je déteste mon corps



Je procrastine et  
n'arrive pas à  
faire les tâches  
demandées



J'ai l'impression de  
ne pas être compris  
par les adultes



Je stresse par  
rapport à mon  
orientation scolaire



Je fais des crises  
d'anxiété ou  
d'anxiété



# Verso cartes difficultés



Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

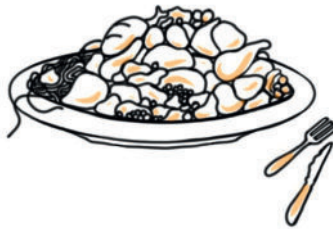
unicef   
pour chaque enfant



# Cartes Difficultés



Je me fais harceler



Je mange des  
grandes quantités  
de nourriture



Je m'inquiète  
pour un ami qui  
ne va pas bien



J'alterne entre des  
périodes euphoriques  
et de grande  
tristesse

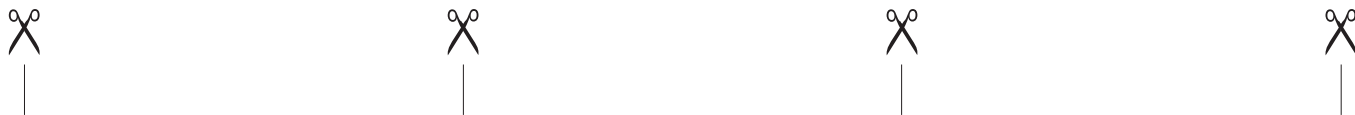


Je me sens obligé  
de faire plusieurs fois  
des actions



Je n'arrive pas  
à me concentrer

# Verso cartes difficultés



Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

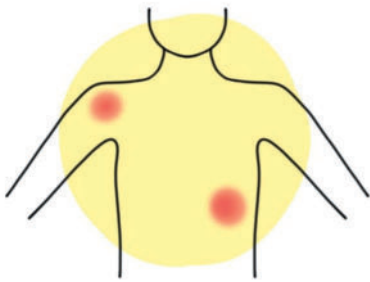
unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant



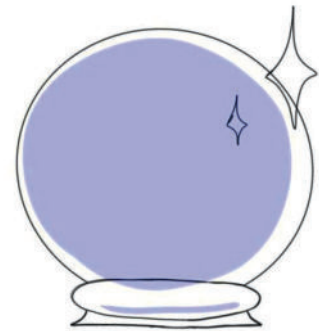
# Cartes Difficultés



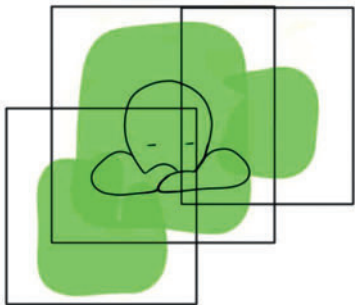
J'ai des douleurs  
physiques  
inhabituelles



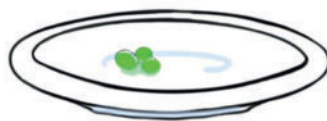
Je fais trop de sport



J'ai peur de l'avenir



Je n'ai plus envie  
de faire des activités,  
ou de sortir voir  
mes amis



Je m'interdis  
de manger



J'aide les autres au  
point de m'oublier





# Verso cartes difficultés



Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

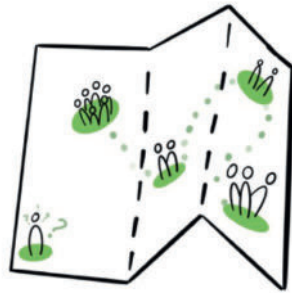
unicef   
pour chaque enfant



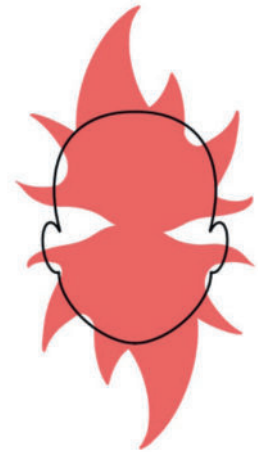
# Cartes Difficultés



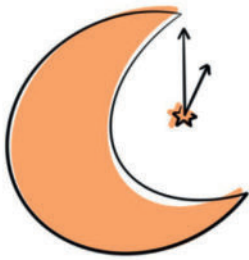
Je me sens nul



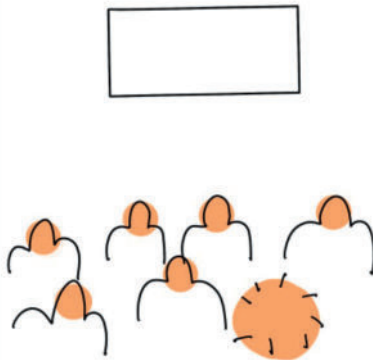
Je me sens seul



Je suis irritable,  
agressif



J'ai des problèmes  
de sommeil



Je n'arrive plus  
à aller en cours



J'ai des idées noires



# Verso cartes difficultés



Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

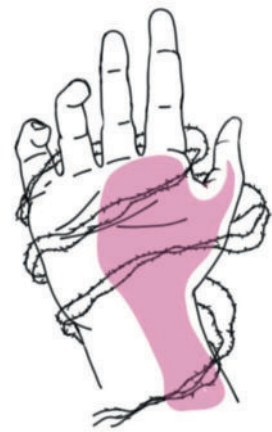
unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant



# Cartes Difficultés



Je suis victime de  
violences (physiques,  
psychologiques,sexuelles)

Je me fais du mal



Je bois de l'alcool  
excessivement



Je me fais rabaisser  
par mon entourage



J'ai tout le temps  
envie de pleurer



# Verso cartes difficultés



Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

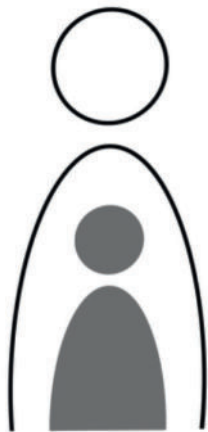
unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

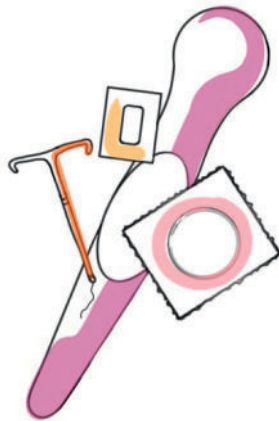
unicef   
pour chaque enfant



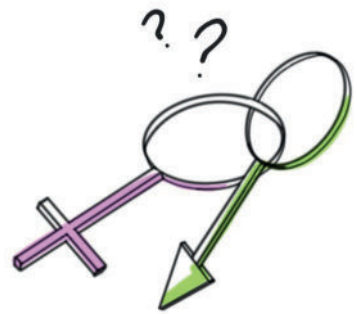
# Cartes Difficultés



Je n'ai pas  
confiance en moi



Je me questionne  
sur la contraception



Je m'interroge sur  
ma sexualité et  
les relations intimes



# Verso cartes difficultés



Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

Cartes  
Difficultés

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

unicef   
pour chaque enfant

