

3 FAÇONS DE CALMER MON CORPS ET MON ESPRIT:

2-3 SIGNES QU'IL EST TEMPS DE QUITTER LA SITUATION:

2-3 PERSONNES QUE JE PEUX APPELER POUR DE L'AIDE:

MON PLAN DE SÉCURITÉ:

DOODLE ICI:

QU'EST-CE QUI ME REND DE BONNE HUMEUR?

CONSEILS ET ASTUCES POUR FAIRE LA FÊTE EN TOUTE SÉCURITÉ

Sois en compagnie d'une personne en qui tu as confiance

Prépare le retour à la maison: Uber, taxi, une amie de confiance, un parent ou un frère ou une sœur

Commence doucement et évite de mélanger les substances

Fais savoir à une personne de confiance ou à un membre de ta famille où tu vas

Charge ton téléphone/prends un chargeur

Mange et bois de l'eau avant de sortir

LORSQUE JE ME SENS PRÉOCCUPÉ.E:

Dans chaque <3>, écris quelque chose que tu fais pour prendre soin de toi.

quelques ressources

CONSULTE LES SITES WEB DE CES ORGANISMES POUR PLUS D'INFORMATIONS ET DE RESSOURCES:

- ★ FIERTÉ MONTRÉAL
- ★ PLEIN MILIEU
- ★ RÉZO
- ★ MAX OTTAWA

BUZZ off:

UN ZINE DE POCHE SUR LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

J'aimerais, Je ne veux pas, Je veux

J'AIMERAIS: LES CHOSES QUE J'AI ENVIE DE FAIRE

JE NE VEUX PAS FAIRE: LES CHOSES QUE JE NE FERAIS PAS, MES LIMITES STRICTES

JE VEUX: LES CHOSES QUE JE SUIS PRÊT OU PRÊTE À EXPLORER

QU'EST-CE QUE JE METS DANS MON CORPS?

Ai-je des douleurs?

Quel est mon niveau d'énergie?

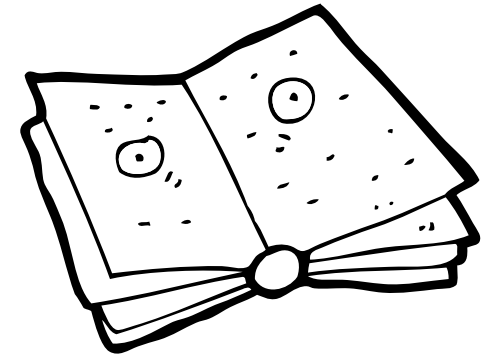
Quelles sont les émotions que je ressens en ce moment?

Qu'est ce qui m'occupe l'esprit?

Mes muscles sont-ils tendus?

Si mon corps pouvait parler en ce moment, que me dirait-il?

INSTRUCTIONS DE PLIAGE



1. Pliez sur TOUTES les lignes. Assurez-vous de faire un bon pli en utilisant votre doigt pour appuyer fermement sur la couture.
2. Pliez en deux, en plaçant les côtés courts A et B ensemble et coupez uniquement sur le segment de ligne pointillée.
3. Pliez en deux dans le sens de la longueur, en plaçant les côtés longs A et B ensemble, de sorte que vous puissiez voir une forme de losange là où la coupe vient d'être effectuée.
4. Pliez et aplatissez le livre en appuyant la couverture sur le bon côté.
5. Créez vos pages et votre contenu selon les instructions de chaque segment.

CÔTÉ LONG A

Page 3

Page 4

Page 5

Page 6

NE PAS IMPRIMER - À DES FINS
D'INSTRUCTION SEULEMENT. Imprimer la
page 1 seulement.



CÔTÉ COURT B

Page 2

Page 1

Couverture
Avant

Couverture
Arrière

CÔTÉ LONG B

CÔTÉ COURT A