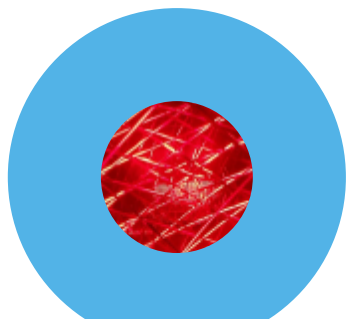


# Stop, Réfléchis, Agis

STOP



Arrête toi  
Respire profondément  
Observe avec un peu de hauteur

RÉFLÉCHIS



Identifie l'émotion ressentie, le déclencheur, le problème  
Pense a toutes les options et solutions  
et à leurs conséquences respectives

AGIS



Choisis la meilleure option  
Élabore ton plan d'action  
Engage ton corps, tes pensées, émotions et soutiens