

Le pouvoir du STOP

pour prendre de bonnes décisions



Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.



Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.



Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.



Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.



Aide-mémoire à remettre



Aide-mémoire

- S** Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.
- T** Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.
- O** Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.
- P** Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice



Aide-mémoire

- S** Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.
- T** Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.
- O** Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.
- P** Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.


Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice



Aide-mémoire

- S** Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.
- T** Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.
- O** Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.
- P** Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice



Aide-mémoire

- S** Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.
- T** Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.
- O** Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.
- P** Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice



Aide-mémoire

- S** Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.
- T** Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.
- O** Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.
- P** Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice



Aide-mémoire

- S** Stop : Prends le temps de t'arrêter et de respirer profondément.
- T** Temps : Donne-toi le temps de réfléchir avant d'agir.
- O** Options : Considère différentes options avant de prendre une décision.
- P** Positif : Pense aux résultats positifs que peut apporter une action réfléchie.

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice

