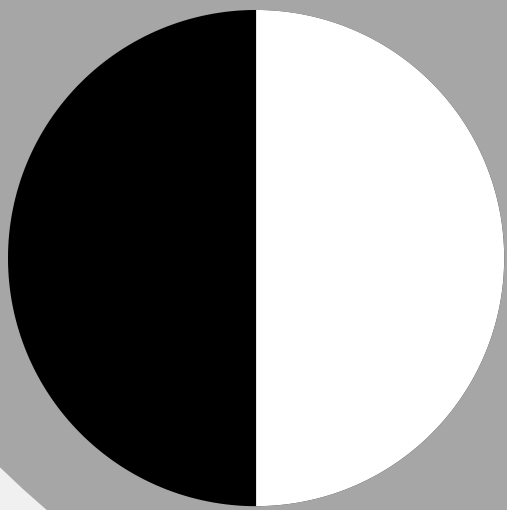


Je n'ai pas de contrôle sur...



L'imprévisibilité de la vie



Ce que les autres pensent, disent et font

Le pouvoir
du contrôle



Mais, j'ai du contrôle sur...



Les stratégies que j'utilise



Mon style de vie et mes habitudes



Mes réactions face à ce qui arrive



Mes actions



Mes choix et mes décisions



Mes paroles



Mes pensées



La façon dont je prends soin de moi



Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice

