

# OFFRIR ET RECEVOIR DU SOUTIEN

Pense aux personnes que tu connais : ta famille, tes amis, tes camarades de classe, tes collègues, tes voisins, tes profs, des professionnels ou des personnes qui te rendent service. Du côté gauche du tableau, inscris le nom des personnes à qui tu offres du soutien ou qui t'en donnent pour la raison énoncée dans la colonne du centre. Du côté droit du tableau, inscris le nom des personnes (ou des services) à qui tu peux demander du soutien. Inscris le plus de personnes et de services possible afin de te créer un grand réseau de soutien.

Personnes à qui j'offre du soutien ou qui m'en donnent	Tâche	Personnes à qui je peux demander du soutien
	Offrir de l'aide pour les travaux scolaires	
	Fournir un soutien émotionnel	
	Confier un secret	
	Faire prendre conscience de la réalité	
	Offrir des encouragements de manière inconditionnelle	
	Célébrer	
	Rire ensemble	
	Fournir la motivation pour poser des gestes positifs	
	Explorer des solutions potentielles	
	S'assurer d'aller jusqu'au bout de ce qu'on entreprend	



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada