

Prendre  
des **risques**



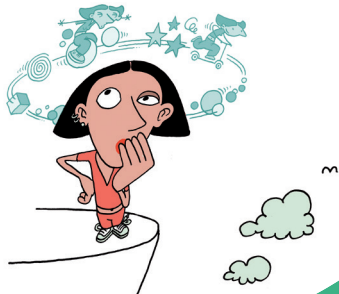
1 Quelle est la situation ?



② Je m'arrête,  
je prends un pas  
de recul.



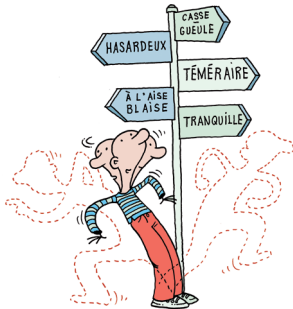
③ J'observe quelles sont les premières pensées qui me viennent ?



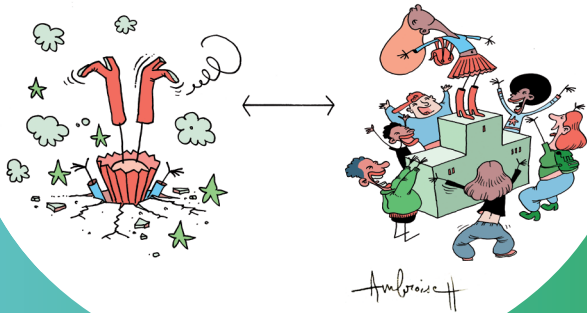
4 Cela me provoque  
quelles émotions ?



5 Que se passe-t-il ensuite dans mon comportement ?



⑥ Quel est le résultat,  
la conséquence ?





1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

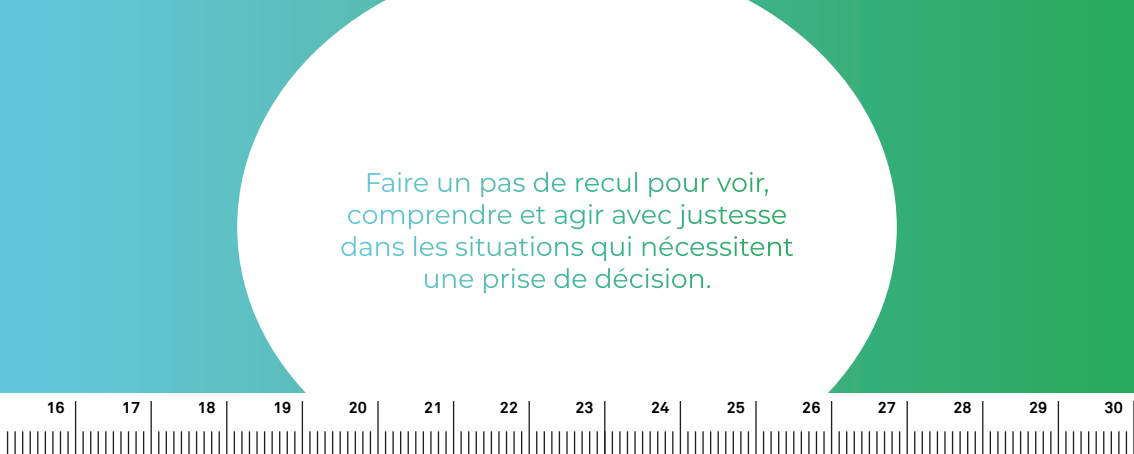
11

12

13

14

15



Faire un pas de recul pour voir,  
comprendre et agir avec justesse  
dans les situations qui nécessitent  
une prise de décision.

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Tu cherches de l'aide ?  
retrouve notre MAP  
du réseau d'aide jeunesse



46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60



61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

en collaboration avec



76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90