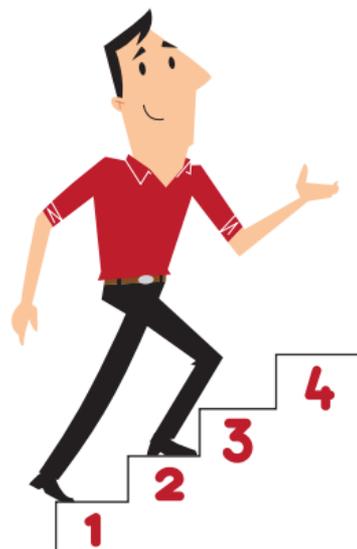
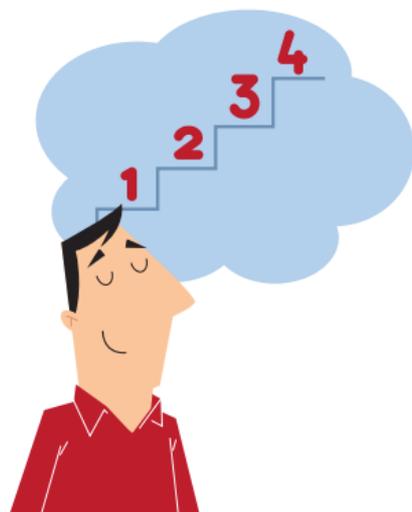


COMETE

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES
EN EDUCATION DU PATIENT

CARTES
STRATÉGIES D'ADAPTATION



J'ÉTABLIS UN PLAN QUE JE SUIS



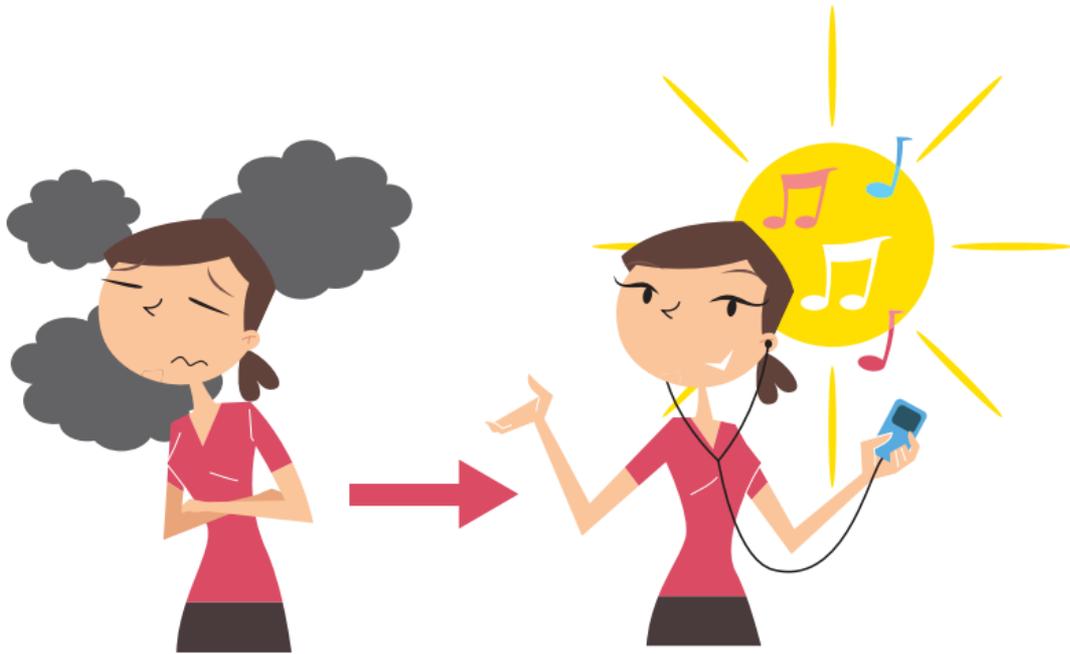
JE ME BATS



J'AGIS



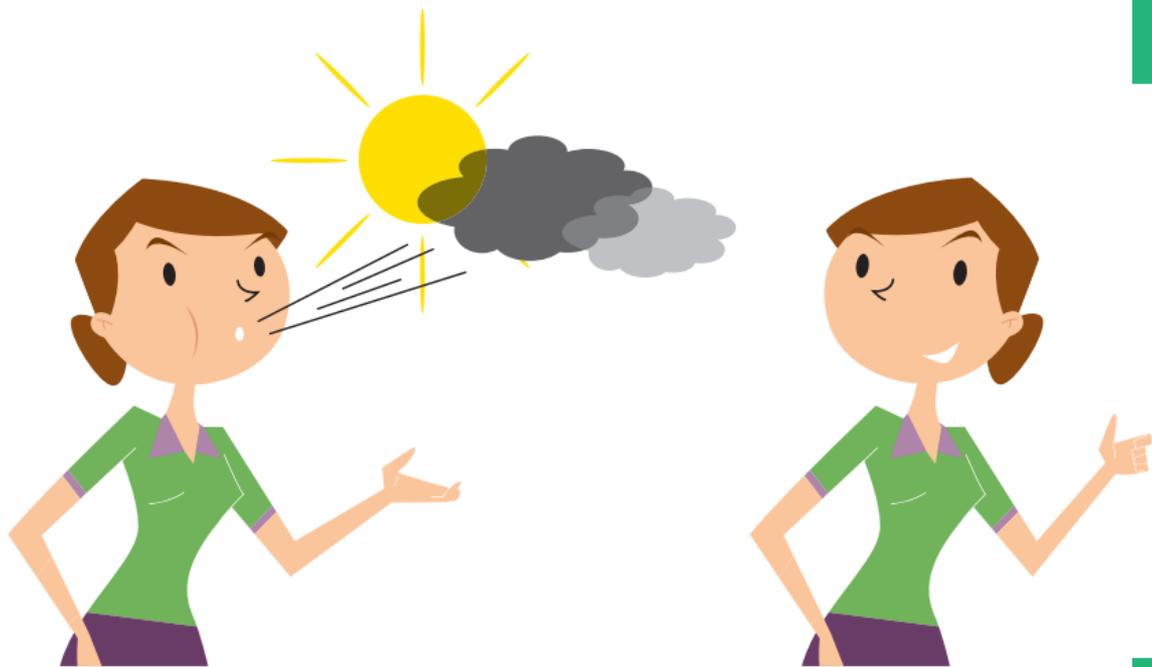
**J'ESSAIE DE TROUVER
UNE SOLUTION À MON PROBLÈME**



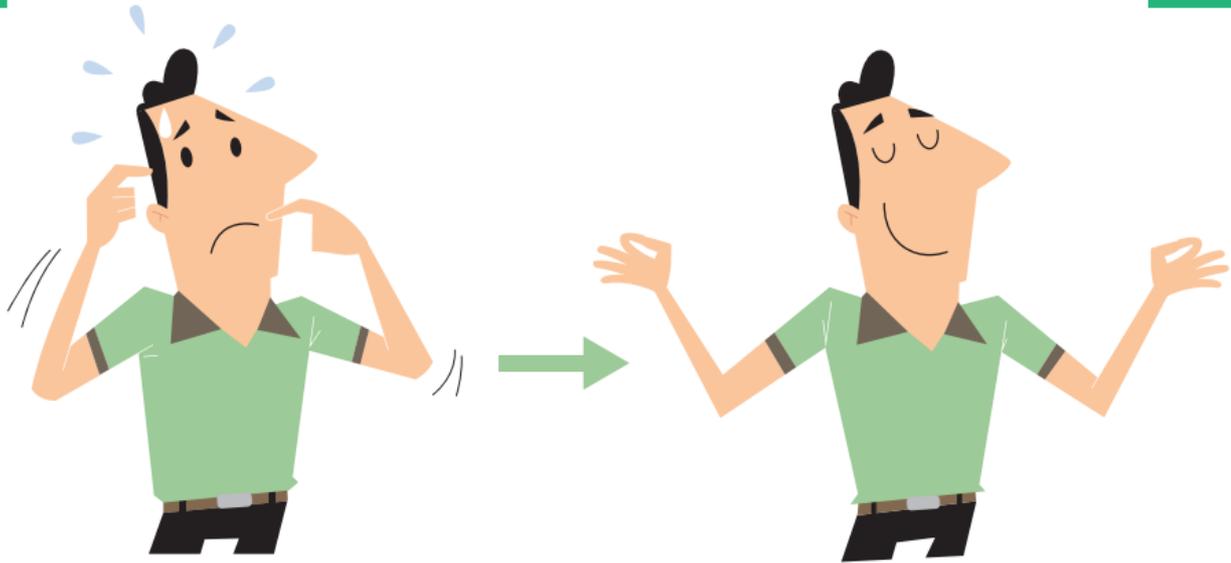
JE CHANGE POSITIVEMENT



JE PRENDS LES CHOSES UNE PAR UNE



JE ME CONCENTRE SUR LES ASPECTS POSITIFS



JE RÉFLÉCHIS CALMEMENT AU PROBLÈME



JE SAIS QUE JE SORS PLUS FORT(E) DES ÉPREUVES



JE CHANGE AFIN QUE TOUT FINISSE BIEN



**J'ESSAIE DE NE PAS AGIR PRÉCIPITAMMENT
OU SELON MA SEULE INTUITION**



**JE SAIS CE QUE J'AI À FAIRE
ET JE FAIS TOUS LES EFFORTS POUR Y PARVENIR**



JE SOUHAITE QUE LA SITUATION DISPARAISSE



J'ESSAIE DE NE PAS Y PENSER



**JE SUIS TOTALEMENT SUBMERGÉ(E)
PAR MES ÉMOTIONS**



JE SOUHAITE POUVOIR CHANGER CE QUI ARRIVE



JE ME CALME



JE GÈRE MES ANGOISSES



JE PRATIQUE DES ACTIVITÉS QUI ME DÉTENDENT



JE CONTIENS MES ÉMOTIONS



**JE ME SENS MAL QUAND JE NE PEUX PAS
ÉVITER LE PROBLÈME**



JE PENSE À DES CHOSES IRRÉELLES



JE PENSE QUE C'EST LE DESTIN



JE ME CRITIQUE



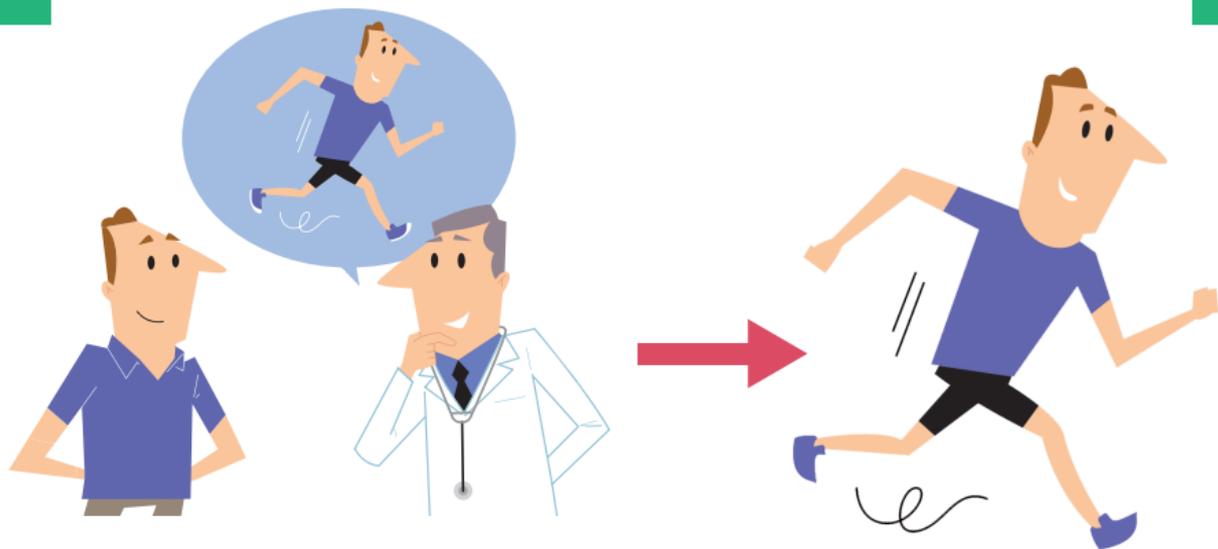
JE CULPABILISE



J'EN PARLE À QUELQU'UN



**JE SOLLICITE L'AIDE D'UN PROFESSIONNEL
(MÉDICAL, PARA-MÉDICAL, PSYCHOLOGUE...)**



**J'APPLIQUE
CE QUE LE PROFESSIONNEL ME CONSEILLE**



**JE DEMANDE DES CONSEILS OU DE L'AIDE
À QUELQU'UN DE CONFIANCE**



**J'EN PARLE À QUELQU'UN
QUI SAURA QUOI FAIRE**



J'ESSAIE DE NE PAS M'ISOLER



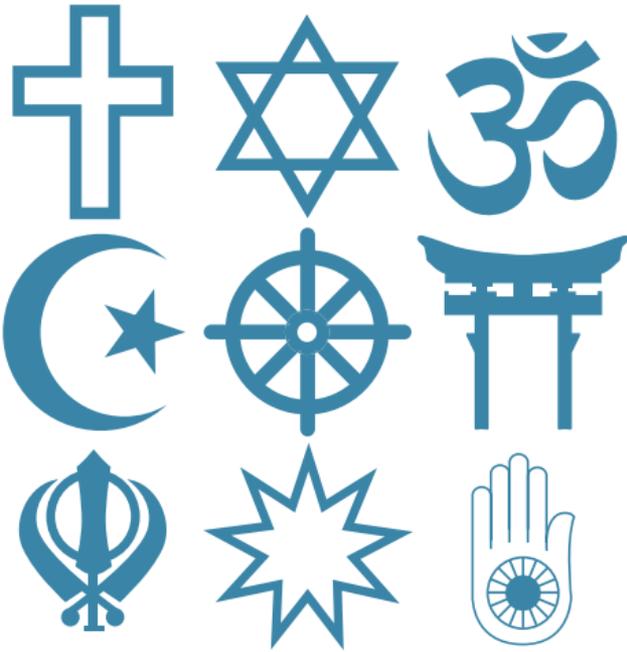
J'ESSAIE DE TOUT OUBLIER



J'ÉVITE DE FAIRE CE QUI ME SEMBLE DIFFICILE



**J'ACCEPTÉ LA SYMPATHIE DES AUTRES
OU D'UNE PERSONNE EN PARTICULIER**



J'AI LA FOI



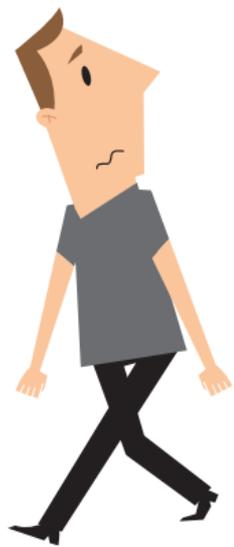
JE ME METS EN COLÈRE



JE CRAQUE, JE ME SENS IMPUISSANT(E)



JE ME DIS QUE CE N'EST PAS SI GRAVE



JE FUIS LE PROBLÈME