

Adultes en toute sécurité



Pense à cinq adultes différents dans ta vie, en qui tu peux avoir confiance, avec qui tu te sens en sécurité et à l'aise pour discuter. Ils peuvent t'offrir leur aide et leurs conseils quand tu en as besoin.

Écris un nom sur chaque doigt et note comment tu peux les contacter, comme leur numéro de téléphone.

