

Améliore tes

Techniques de refus :

R

Refuse. Dis simplement « non » ou ignore l'offre. Ou bien trouve un ami et prévoyez de refuser ensemble.

E

Évacue les lieux. Interromps la conversation ou quitte le groupe.

F

File. Évite les situations risquées.

U

Utilise l'humour. Fais une blague ou trouve une excuse.

S

Suggère une solution de rechange ou change de sujet.

Besoin de soutien? Nous pouvons t'accompagner.

Consulte Jeunesse, J'écoute au jeunessejecoute.ca.

Tél. : 1.800.668.6868 ou texte : 686868

Équipe de promotion de la santé en milieu scolaire

705.522.9200, ext. 393 | 1.866.522.9200

equipesantescolaire@phsd.ca | www.phsd.ca

Facebook X @SantePubliqueSD

This document is available in English. Traduit par un traducteur agréé.



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS