

## Livrets s'adressant aux adolescents

Livret 1.

### **Tapisse ta chambre de notes autocollantes**

Ce livret améliore l'impact des autres livrets. Il te propose quinze excellents conseils sur la façon de travailler avec les autres livrets afin de te sentir mieux plus rapidement.

Livret 2.

### **Pourquoi je me sens aussi mal ?**

Veux-tu savoir ce qui te fait réagir? Ce livret t'aide à comprendre comment tes réactions à des événements extérieurs peuvent affecter tes pensées et sentiments. Il t'explique comment une seule pensée altérée peut causer de la tristesse, de la fatigue, et même une maladie.

Livret 3.

### **J'ai envie de rien faire**

Nous avons tous une telle pensée en période de déprime. Ce livret t'aide à interrompre le cycle de la baisse d'activité et à établir un plan simple pour te remettre en action.

Livret 4.

### **Pourquoi est- ce que tout va toujours mal ?**

Si cette pensée te semble familière, ce livret te montrera comment l'empêcher de prendre le contrôle de ta vie. Nous te présenterons le formidable programme de chasseur de pensées négatives, et tu apprendras à remplacer tes mauvaises pensées contre des pensées utiles.

Livret 5.

## **Je ne suis pas à la hauteur**

Comment se fait-il que les autres semblent si confiants ? Apprends leurs secrets et recommence à t'aimer toi-même, grâce à des suggestions pratiques sur la façon de développer ton estime de soi.

Livret 6.

## **Comment régler presque tout**

Ce livret présente un plan en 4 étapes faciles — un moyen simple de régler tes problèmes et d'atteindre tes objectifs que des milliers de personnes ont mis en pratique avec succès. Sais-tu grimper sur un mur d'escalade ? Ce livret va te montrer comment.

Livret 7.

## **Les choses qui te gâchent la vie**

Lorsque tu te sens déprimé, tu peux commencer à faire certaines choses pour traverser une période difficile. Ce livret t'aide à reprendre le contrôle pour cesser de fuir, de passer trop de temps à regarder la télévision ou à utiliser les médias sociaux.

Livret 8.

## **1, 2, 3, respire**

Ce livret t'enseigne la méthode 1, 2, 3 respire ! Il te montre tout ce dont tu as besoin pour contrôler ton humeur et améliorer ton niveau de bonheur et tes relations. Pas de termes compliqués, pas de théorie, juste une aide pratique.

Livret 9.

## **Dix suggestions de bonheur immédiat**

Ce livret résume tout et te montre comment être plus heureux, plus actif et capable de voir le côté positif de la vie de tous les jours.

