



Dans les quatre grands cercles, écris le nom des membres de ta famille/tes amis, des personnes à ton école/à ton travail, de ton quartier et des communautés en ligne ou sociales qui sont là pour toi. Sers-toi des cercles supplémentaires pour inscrire les autres personnes et les autres lieux qui sont là pour te soutenir ou te donner un sentiment d'appartenance.

