

# Parcours santé : Sac'ados



*Programme de développement de  
compétences de vie pour prendre des décisions responsables  
dans le domaine de la santé et du bien-être*

**Exprimer  
et gérer ses émotions**

**Communiquer  
efficacement**

**S'intégrer dans un  
groupe  
en respectant ses  
valeurs**

**Savoir ce qu'est  
une drogue  
et connaître ses  
effets**

**Faire preuve  
d'esprit critique  
pour percevoir ce qui  
influence le consommation  
d'une drogue**

**Savoir s'affirmer  
en résistant à la  
pression du groupe**

## Développer la confiance en soi

**Une bulle de calme et de bien-être**