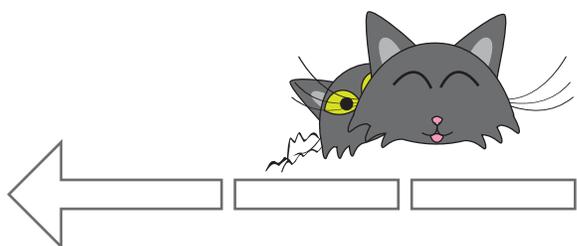
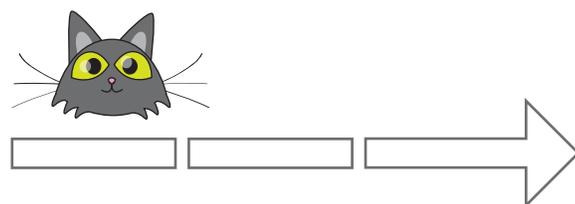


# Le chemin de l'autonomie



Dans la vie, certaines personnes sont très autonomes et d'autres non. On ne s'en rend pas toujours compte, mais on a parfois des comportements et façons de penser qui nous gardent dépendants sans qu'il y ait de bonnes raisons.



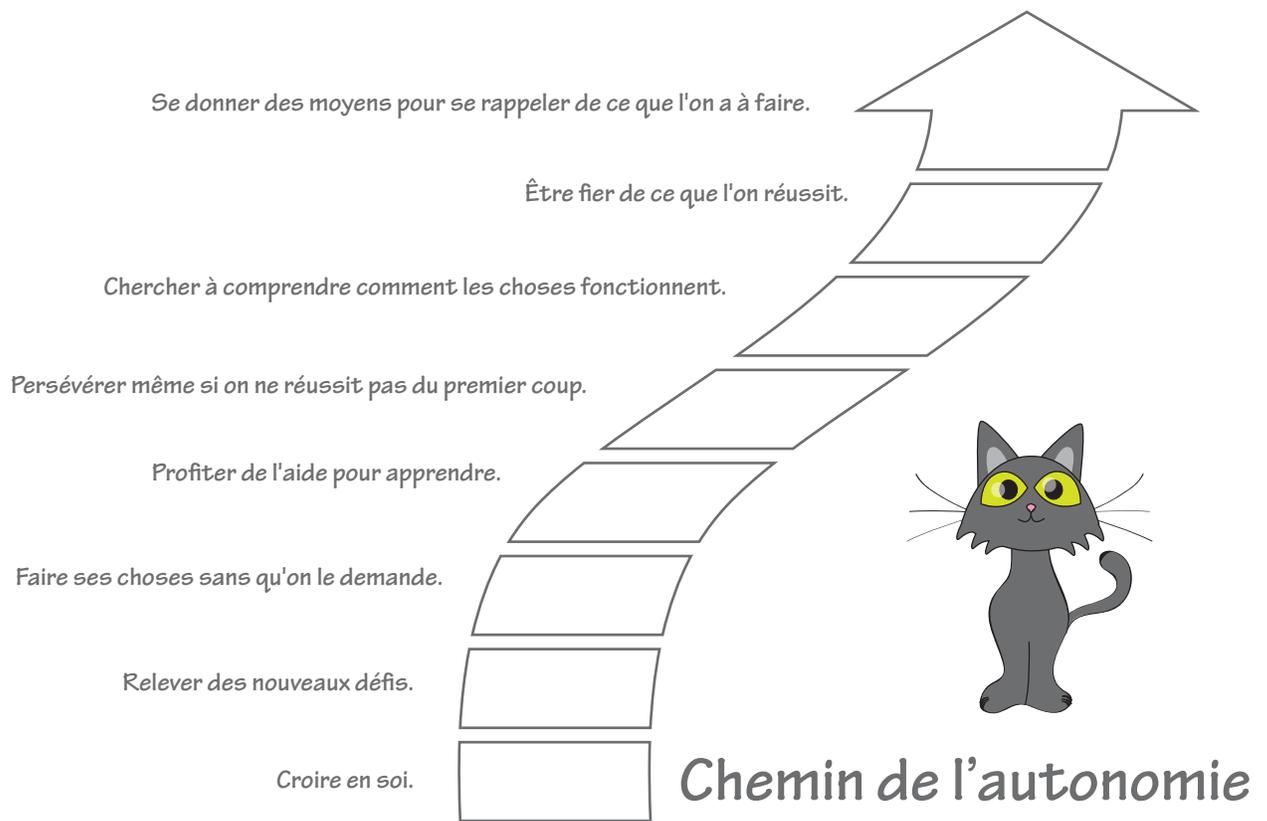
Par chance, il y a aussi des comportements et façons de penser qui nous aident à devenir plus indépendants. Si on y porte attention, on peut devenir plus autonome.



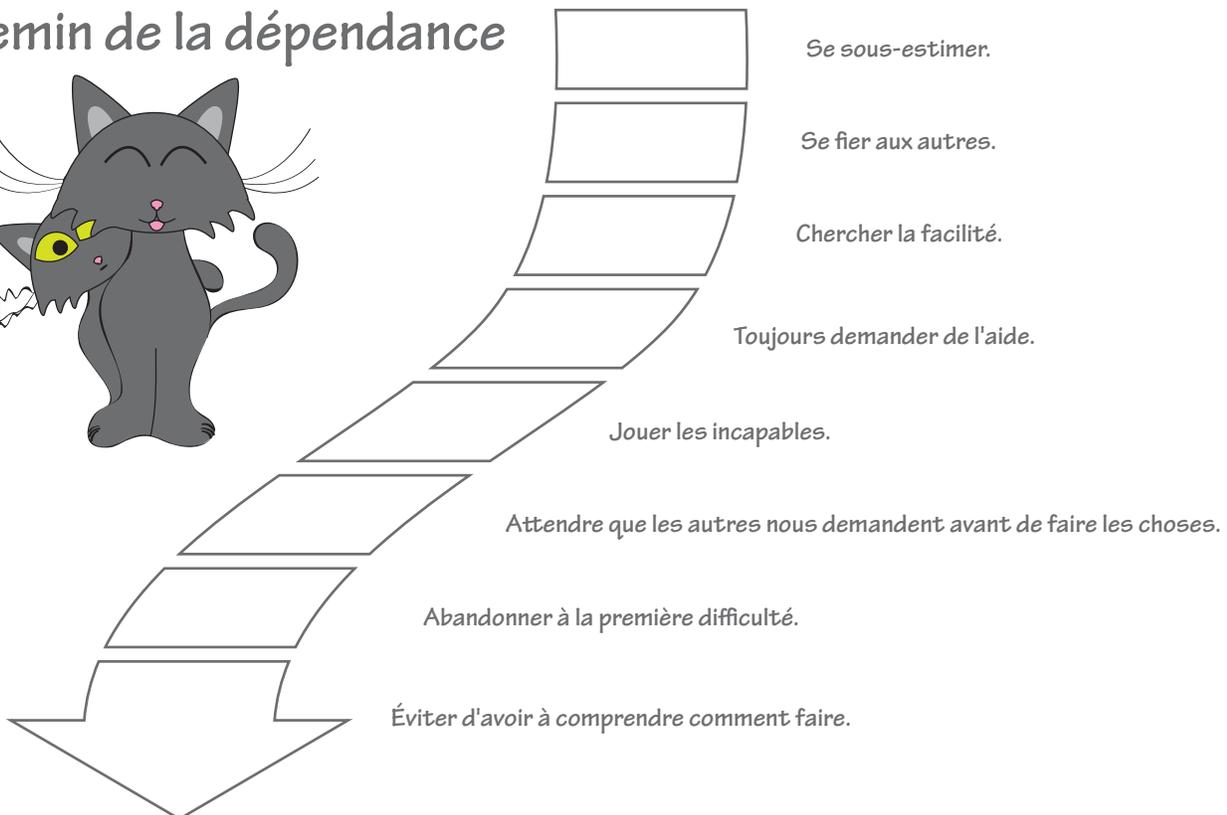
Si tu as envie d'être plus autonome, regarde à la page suivante. La page te montre deux chemins. À chaque jour, si tu essaies de faire les choses écrites dans le chemin de l'autonomie et éviter celles du chemin de la dépendance, tu es sur la bonne voie. La page est un exemple que tu peux prendre, mais il existe d'autres gestes qui peuvent les remplacer. Si tu le veux, tu peux imprimer la dernière page et remplir ton propre chemin à l'aide de la personne qui t'accompagne.

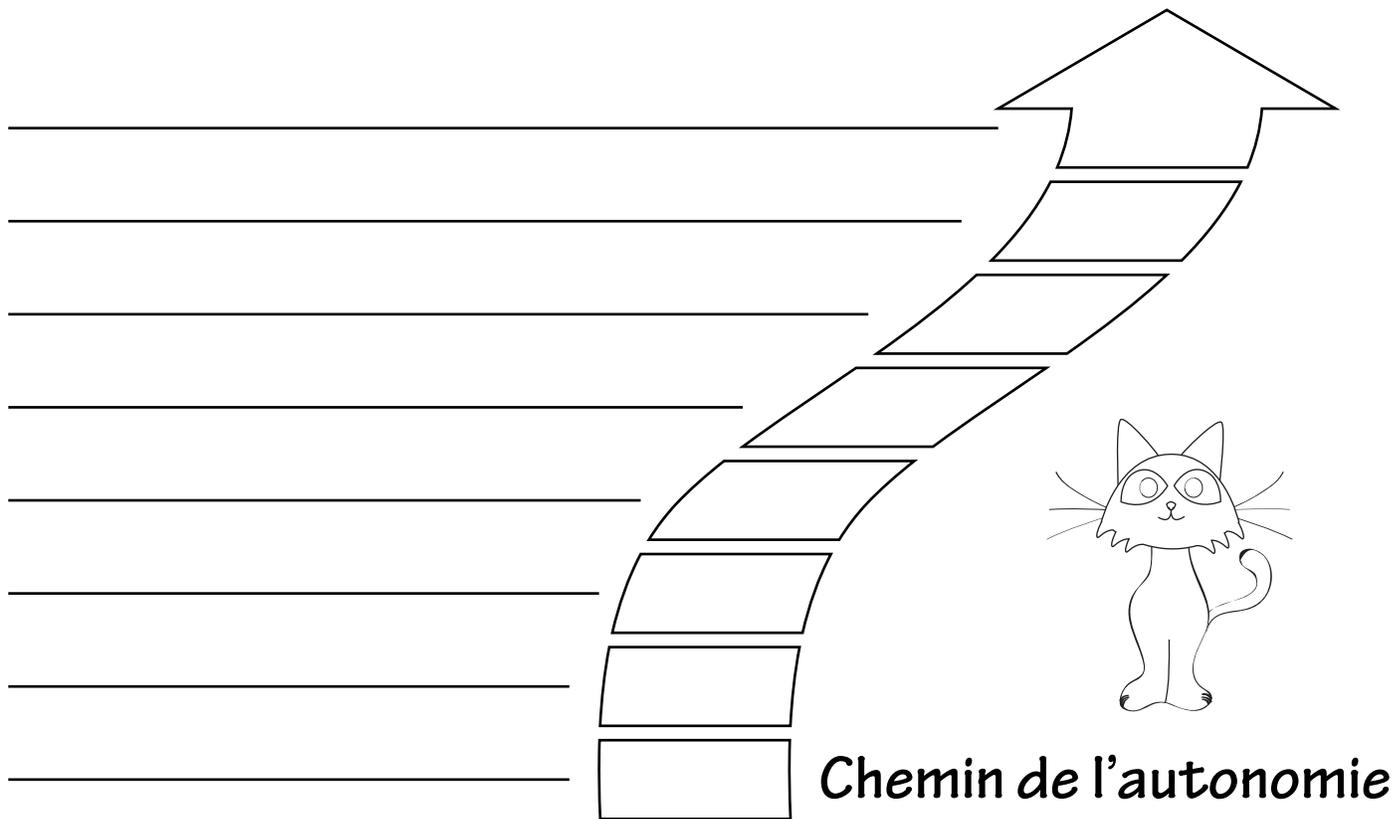
Bonne chance!





## Chemin de la dépendance





Chemin de la dépendance

