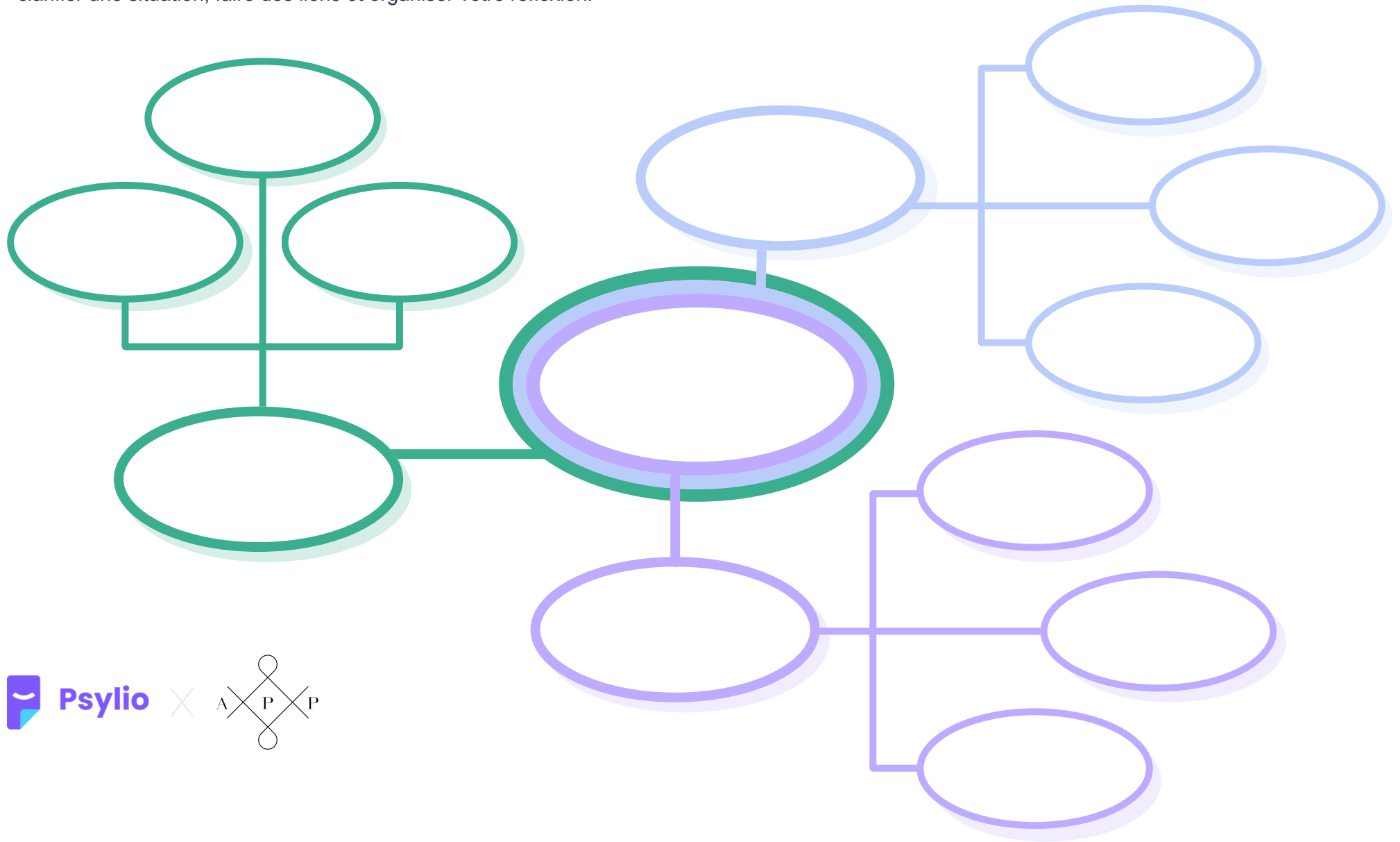


Carte mentale – Modèle

La carte mentale aide à structurer les pensées, les émotions et les situations complexes. Consultez l'exemple, puis utilisez le modèle vierge pour clarifier une situation, faire des liens et organiser votre réflexion.



Carte mentale – Exemple

Contexte : Un jeune vivant de l'anxiété en contexte scolaire explore les différentes facettes de son expérience pour mieux comprendre ce qu'il vit et identifier des stratégies aidantes.

