

**If life was easy, where would
all the adventure be?**

**Si la vie était facile, où
trouverions-nous un peu d'aventure ?**

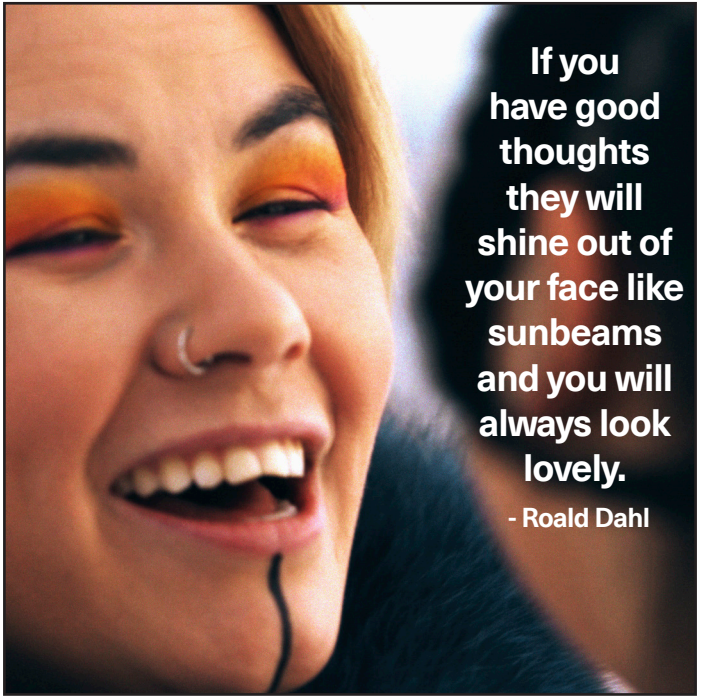


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**If you
have good
thoughts
they will
shine out of
your face like
sunbeams
and you will
always look
lovely.**

- Roald Dahl

**Si vous avez de bonnes pensées, elles
éclaireront votre visage comme des rayons
de soleil et vous aurez toujours l'air ravissant.**

- Roald Dahl

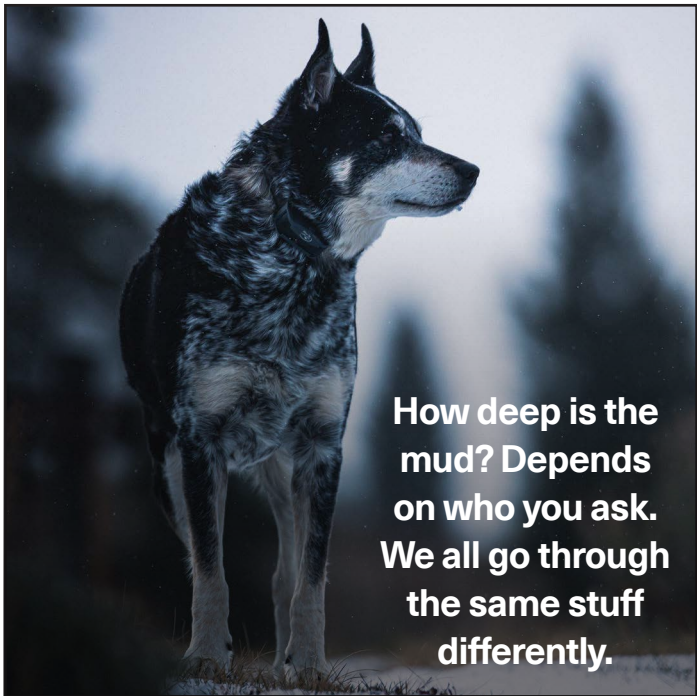


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**How deep is the
mud? Depends
on who you ask.
We all go through
the same stuff
differently.**

**Quelle est la profondeur de la vase ?
Cela dépend de la personne à qui vous
le demandez. Nous traversons tous
différemment des situations semblables.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**You never look good
trying to make
someone else look bad.**

**Vous n'aurez jamais l'air meilleur
en essayant de faire paraître
quelqu'un d'autre mauvais.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Be the reason someone
smiles today.**



**Soyez la raison pour laquelle
quelqu'un sourit aujourd'hui.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

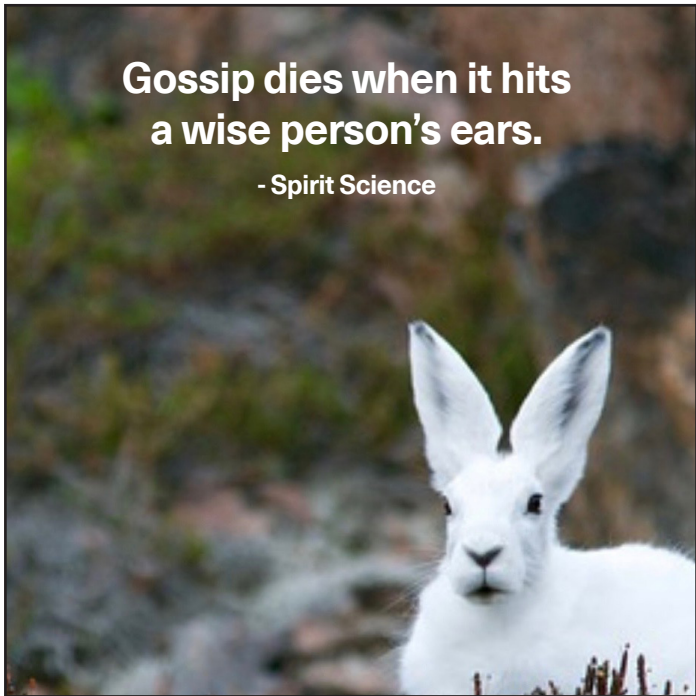
1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Gossip dies when it hits
a wise person's ears.**

- Spirit Science



**Le ragot meurt lorsqu'il arrive à l'oreille
d'une personne intelligente.**

- nospensées.fr




Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

A close-up photograph of a hand reaching upwards with fingers slightly spread. In the background, a bright orange and yellow sun is setting or rising, creating a soft, glowing atmosphere. The background is blurred, focusing attention on the hand and the light.

**Get the inside right.
The outside will fall into place.**

- Eckhart Tolle

Tout ce qu'il nous faut est de mettre de l'ordre à l'intérieur de nous et l'extérieur prendra soin de lui-même. - Eckhart Tolle



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

A relationship is one where two independent people just make a deal that they will help make the other person the best version of themselves.



Une véritable relation est une relation dans laquelle deux personnes indépendantes concluent un accord selon lequel elles contribueront à faire de l'autre personne la meilleure version d'elle-même.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**“I wish I could show you when
you are lonely or in darkness the
astonishing light of your own being.”**

- Hafiz



**« J'aimerais pouvoir vous montrer quand
vous êtes seul ou dans l'obscurité la
lumière étonnante de votre propre être. »**

- Hafiz

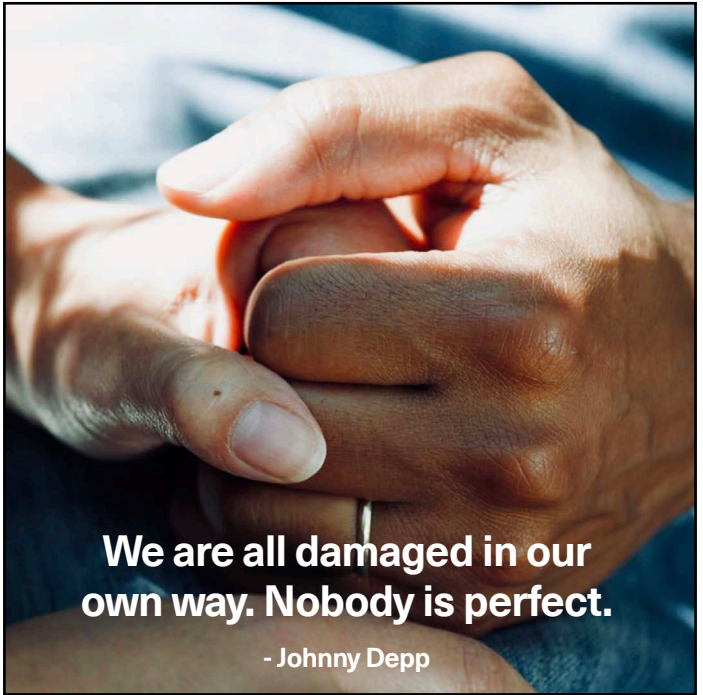


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



We are all damaged in our own way. Nobody is perfect.

- Johnny Depp

Nous sommes tous abîmés à notre manière. Personne n'est parfait.

- Johnny Depp



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

Advice from a tree:

- Stand tall and proud
- Go out on a limb
- Remember your roots
- Drink plenty of water
- Be content with your natural beauty
- Enjoy the view

Conseils d'un arbre

- Se tenir droit et fier
- Bien épanouir ses branches
- Se souvenir de ses racines

- Boire beaucoup d'eau
- Être satisfait de sa beauté naturelle
- Profiter de la vue





Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Men too, deserve to be spoiled,
told their efforts are appreciated,
and should also be made to feel
secure. If he treats you like a
Queen, treat him like a King.**



**Les hommes aussi méritent d'être dorlotés, de se faire
dire que leurs efforts sont appréciés et l'on devrait
aussi faire en sorte qu'ils se sentent en sécurité. S'il
vous traite comme une reine, traitez-le comme un roi.**

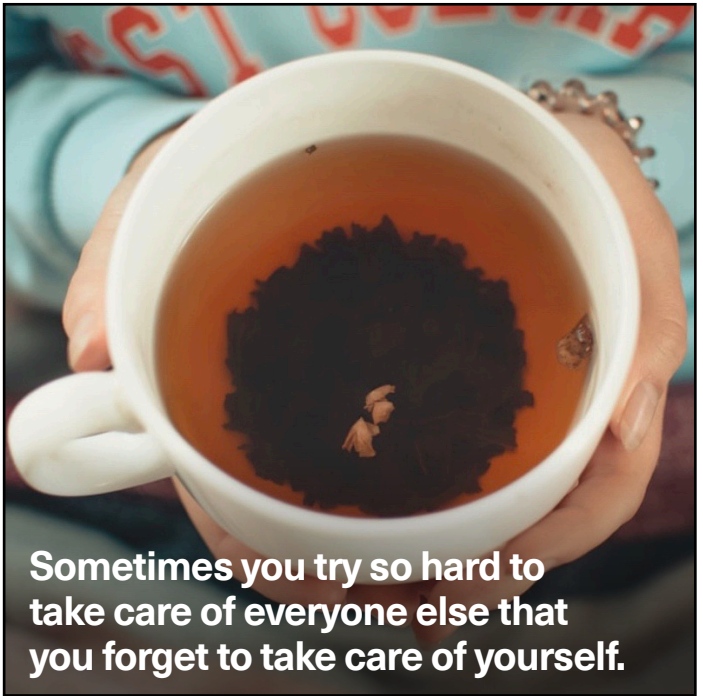


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Sometimes you try so hard to
take care of everyone else that
you forget to take care of yourself.**

**« Parfois, vous vous efforcez tellement
de prendre soin des autres que vous
oubliez de prendre soin de vous-même »**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



Don't be afraid to use big words with little kids. If they can say Tyrannosaurus Rex... they can say anything!

N'ayez pas peur d'utiliser de grands mots avec les jeunes enfants. S'ils peuvent dire Tyrannosaurus Rex... ils peuvent dire n'importe quoi!



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Change is never painful.
Only the resistance to
change is painful.**

- The Buddha

**Le changement n'est jamais
douloureux. Seule la résistance au
changement est douloureuse.**

- Bouddha



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

When you can't look on the bright side, I will sit with you in the dark.



Quand tu ne pourras pas voir le bon côté des choses, je vais m'asseoir avec toi dans l'obscurité.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Write hard and clear
about what hurts.**

- Ernest Hemingway



**Écrivez avec force et
clarté sur ce qui fait mal.**

- Ernest Hemingway



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Wake up.
Kick ass.
Repeat.**



**Réveillez-vous.
Bottez des fesses.
Répétez.**

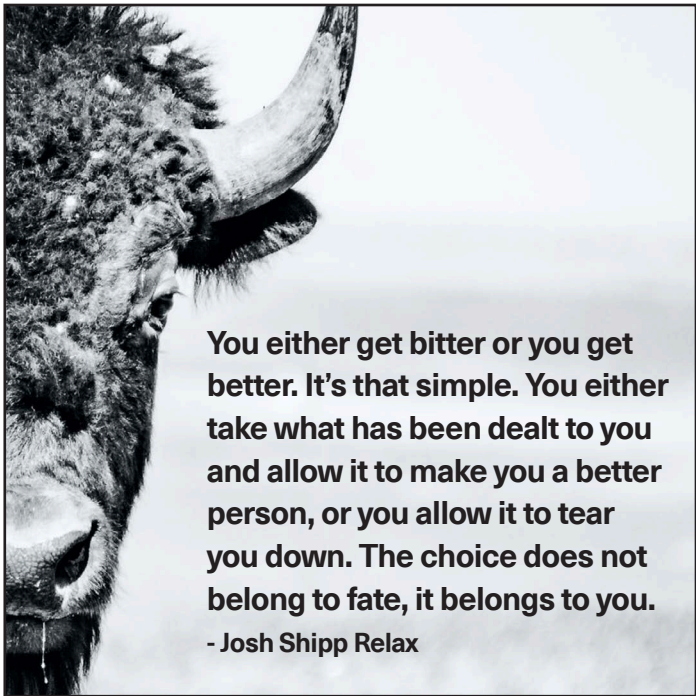


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



You either get bitter or you get better. It's that simple. You either take what has been dealt to you and allow it to make you a better person, or you allow it to tear you down. The choice does not belong to fate, it belongs to you.

- Josh Shipp Relax

Soit vous devenez amer, soit vous vous améliorez. C'est aussi simple que ça. Soit vous prenez ce qui vous a été donné et vous le laissez faire de vous une meilleure personne, soit vous le laissez vous détruire. Le choix n'appartient pas au destin, il vous appartient. - Josh Shipp Relax



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

Nothing is under control.



Nous ne contrôlons rien.

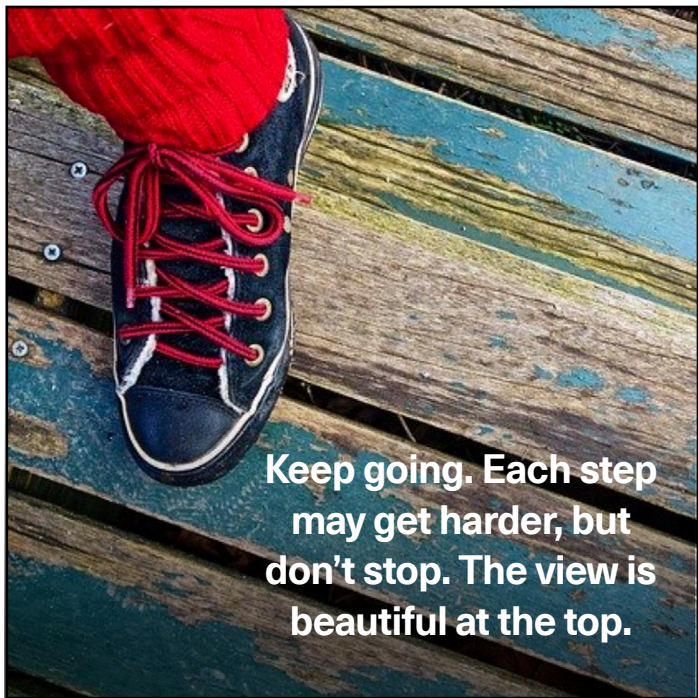


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Keep going. Each step
may get harder, but
don't stop. The view is
beautiful at the top.**

**Continue. Chaque étape est peut-être
plus difficile, mais ne t'arrête pas.
La vue est magnifique au sommet.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Good people bring out the
good in other people.**



**Les gens bien font ressortir ce
qu'il y a de bien chez les autres.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**It is not the strongest
of the species that
survive, nor the most
intelligent, but the
one most responsive
to change.**



**Ce n'est pas la plus forte des espèces
qui survit, ni la plus intelligente, mais
celle qui réagit le mieux au changement.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**The genius thing that
we did was, we
didn't give up...**

- Jay-Z



**La chose géniale que nous avons faite,
c'est que nous n'avons pas abandonné...**

- Jay-Z



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Today's Mantra:
"I am a superfly success machine."
Scream it now.**



**Mantra du jour :
« Je suis une super machine à succès ».
Maintenant, criez-le.**




Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**It may look like I'm
having really deep
thoughts but 99%
of the time I'm just
thinking about what
food I'm going to
eat later.**

**Je donne peut-être l'impression d'avoir
des pensées très profondes, mais 99 %
du temps, je ne fais que penser à
ce que je vais manger plus tard.**



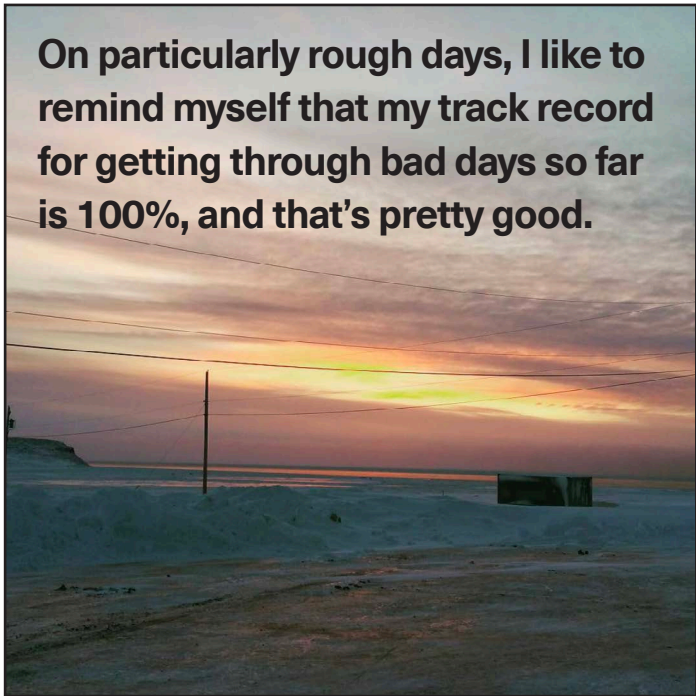
Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

On particularly rough days, I like to remind myself that my track record for getting through bad days so far is 100%, and that's pretty good.



Les jours particulièrement difficiles, j'aime me rappeler que j'ai jusqu'à présent réussi à surmonter 100 % des mauvais jours, ce qui est plutôt bien.

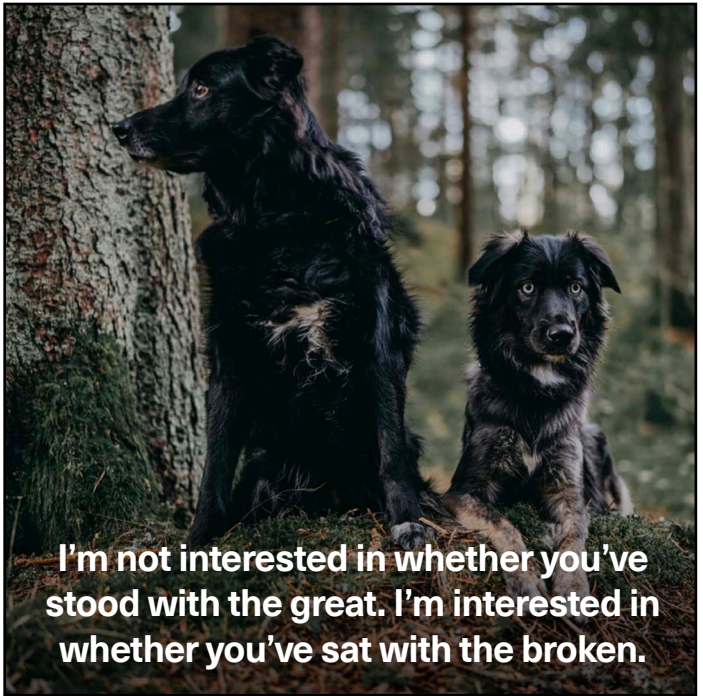


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



I'm not interested in whether you've stood with the great. I'm interested in whether you've sat with the broken.

Je me moque de savoir si vous avez côtoyé les grands. Ce qui m'intéresse, c'est de savoir si vous vous êtes assis avec les démunis.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Everyone makes mistakes in life,
but that doesn't mean they have to
pay for them the rest of their lives.
Sometimes good people make bad
choices. It doesn't mean they are
bad. It means they are human.**



**Tout le monde fait des erreurs dans la vie, mais cela ne
veut pas dire que l'on doit payer pour le reste de sa vie.
Parfois, les gens bien font de mauvais choix.
Cela ne veut pas dire qu'ils sont mauvais.
Cela veut dire qu'ils sont humains.**



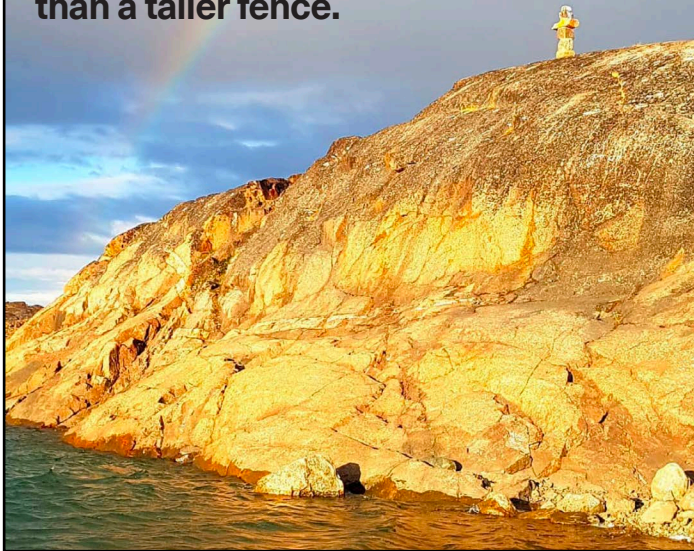
Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**If you are more fortunate than others,
it is better to build a longer table
than a taller fence.**



**Si vous êtes plus fortuné que les autres,
il vaut mieux construire une table plus
longue qu'une clôture plus haute.**




Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

A silhouette of a person with long hair, wearing a tank top and shorts, standing on a wooden pier or boardwalk. Their arms are outstretched horizontally. The background is a sunset over the ocean, with a warm orange and yellow glow. The sky transitions from a light yellow near the horizon to a soft purple at the top.

**Just a reminder that
you're whole without
someone else.
You are not a
fraction. You're
a complete
masterpiece all by
yourself and you do
not need anyone
else to validate your
existence.**

**Rappelez-vous que vous n'avez besoin de personne
d'autre pour être entier. Vous n'êtes pas une fraction.
Vous êtes un chef-d'œuvre complet à vous tout seul
et vous n'avez besoin de personne d'autre
pour affirmer votre existence.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!
1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut
1-800-265-3333

**You are kind.
You are smart.
You are important.**



**Vous êtes bienveillant.
Vous êtes intelligent.
Vous êtes important.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!
1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut
1-800-265-3333

**When a negative thought enters
your mind, think 3 positive ones!
Train yourself to flip the script!**



**Lorsqu'une pensée négative vous traverse
l'esprit, pensez à 3 pensées positives!
Exercez-vous à inverser le scénario!**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**One minute of anger
weakens your
immune system
for 4-5 hours.
One minute of
laughter boosts
your immune
system for over
24 hours.**



**Une minute de colère affaiblit votre
système immunitaire pendant 4 à 5 heures.
Une minute de rire renforce votre système
immunitaire pendant plus de 24 heures.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

You may encounter many defeats, but you must not be defeated. In fact, it may be necessary to encounter the defeats, so you can know who you are, what you can rise from, how you can still come out of it.

- Maya Angelou



« Vous devrez faire face à de nombreuses défaites dans la vie, mais ne vous laissez jamais vaincre. En fait, il peut se révéler nécessaire de connaître des défaites, afin que vous puissiez savoir qui vous êtes, de quoi vous pouvez vous relever, et comment vous pouvez encore vous en sortir. » - Maya Angelou



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Conflict cannot survive when
only one person participates.**



**Les conflits ne peuvent pas survivre
lorsqu'une seule personne y participe.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



Courage, dear heart.

- C.S. Lewis

Courage, mon cœur.

- C.S. Lewis



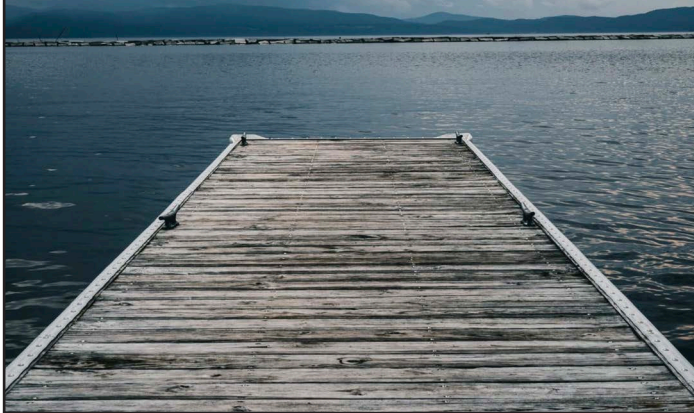
Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**You can't calm the storm...
so stop trying. What you
can do is calm yourself.
The storm will pass.**



**Vous ne pouvez pas calmer la tempête...
alors, arrêtez d'essayer. Ce que vous pouvez
faire, c'est vous calmer. La tempête passera.**




Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**There could come a time
when you realize “I like the
power my wounds give me.”**

**Il pourrait arriver un moment où vous
vous direz finalement « j’aime la force
que mes blessures me donnent ».**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



Anyone can show up when you're happy. But the ones who stay by your side when your heart falls apart, they are the true friends.

N'importe qui peut se manifester quand vous êtes heureux. Mais ceux qui restent à vos côtés quand votre cœur est blessé, ce sont vos vrais amis.



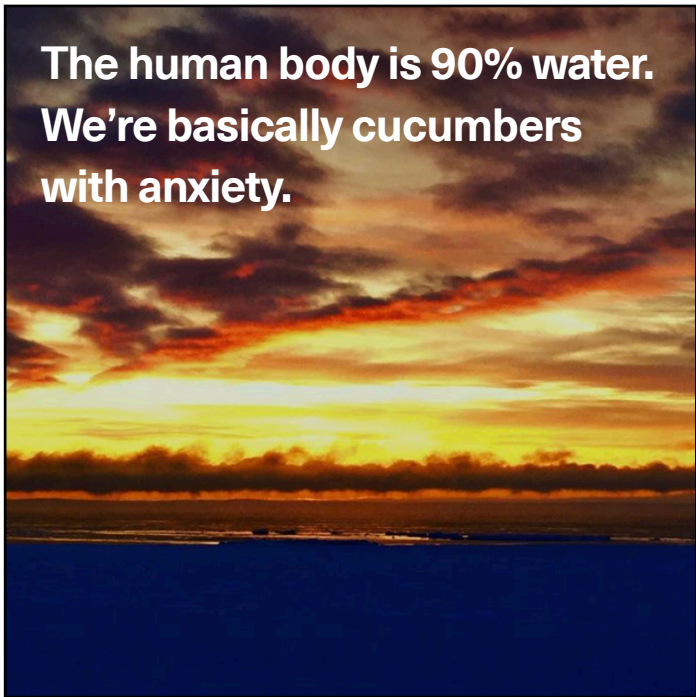
Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**The human body is 90% water.
We're basically cucumbers
with anxiety.**



**Le corps humain est composé à 90 %
d'eau. Nous sommes essentiellement
des concombres avec de l'anxiété.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

Healing is not linear.



La guérison n'est pas linéaire.

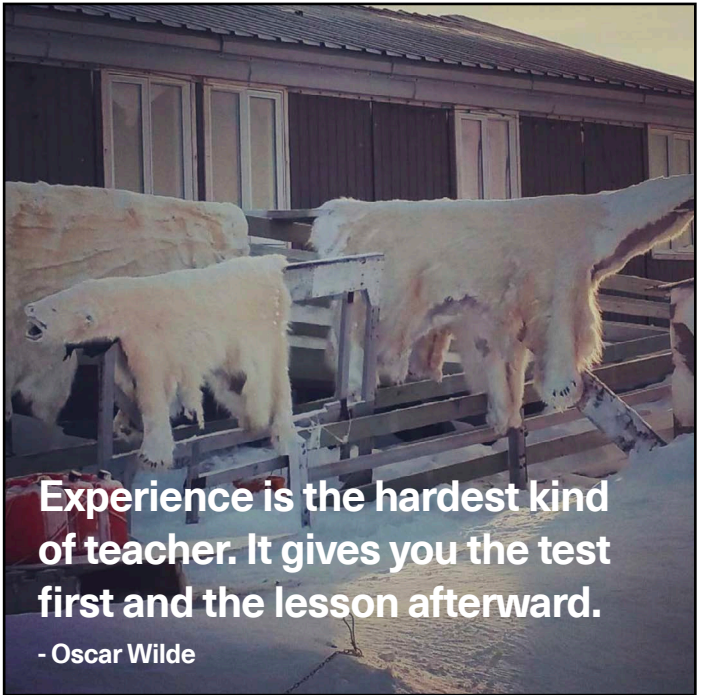


Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Experience is the hardest kind
of teacher. It gives you the test
first and the lesson afterward.**

- Oscar Wilde

**L'expérience est le type d'enseignant
le plus difficile. Il vous donne le test
d'abord et la leçon ensuite.**

- Oscar Wilde



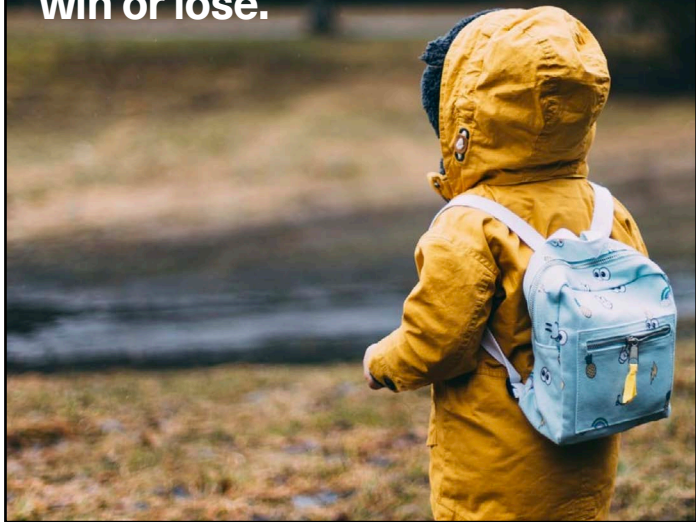
Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Help your children realize that
you love them whether they
win or lose.**



**Aidez vos enfants à réaliser que vous les
aimez, qu'ils gagnent ou qu'ils perdent.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Remember to take care of yourself.
Sometimes you get so busy taking
care of others that you forget that
you are important too.**



**N'oubliez pas de prendre soin de vous.
Parfois, vous êtes tellement occupé
à prendre soin des autres que vous
oubliez que vous êtes aussi important.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Sometimes we create our own
heartbreaks through expectation.**



**Parfois, nous provoquons nos
propres chagrins d'amour en
raison de nos attentes.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Whatever's good for
your soul...do that.**

**Tout ce qui est bon pour votre âme...
faites-le.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Don't forget that you're human.
It's okay to have a meltdown.
Just don't unpack and live there.
Cry it out and then refocus on
where you are headed.**



**N'oubliez pas que vous êtes humain. C'est normal
de craquer. Surtout, ne défaites pas vos valises et
ne faites pas du sur place. Pleurez un bon coup,
puis recentrez-vous sur votre destination.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

A person who feels appreciated will always do more than what is expected.



Une personne qui se sent appréciée fera toujours plus que ce qu'on attend d'elle.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

Prove them wrong.



Prouvez-leur qu'ils ont tort.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Dissatisfied people
change the world.**



**Les gens insatisfaits sont
ceux qui changent le monde.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

I've missed more than 9000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times, I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.

- Michael Jordan



J'ai raté plus de 9 000 tirs durant ma carrière. J'ai perdu près de 300 parties. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir gagnant et je l'ai manqué. J'ai échoué encore et encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai du succès. - Michael Jordan



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

If you want something you've never had you have to do something you've never done.



Si vous voulez quelque chose que vous n'avez jamais eu. Vous devez faire quelque chose que vous n'avez jamais fait.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

I instantly realized that everything in my life that I'd thought was unfixable was totally fixable, except for having just jumped.

**– Ken Baldwin,
Golden Gate Bridge jump survivor**



J'ai tout de suite compris que tout ce que je croyais irrémédiable dans ma vie était totalement remédiable, à l'exception du fait que je venais de sauter.

- Ken Baldwin, survivant du saut du pont du Golden Gate



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

Success is the best revenge.



**Le succès est la
meilleure des revanches.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Be kind, for everyone you
meet is fighting a hard battle.**

- Plato

**«Soyez gentil, car tous ceux que vous
rencontrez livrent une rude bataille.»**

- Platon



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**Forget regret or
life is yours
to miss.**



**Oubliez les regrets sinon
la vie vous échappera.**




Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



Sometimes the strength within you is not a big fiery flame for all to see, it is just a tiny spark that whispers ever so softly “You got this. Keep going.”

Parfois, la force qui est en vous n'est pas une énorme flamme ardente que tout le monde peut voir, c'est juste une petite étincelle qui murmure tout doucement « Vas-y. Continue. »



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

**If you can't do anything about it,
then let it go. Don't be a prisoner
to things you can't change.**



breathe

**Si vous ne pouvez rien y changer, alors
laissez tomber. Ne soyez pas prisonnier de
choses que vous ne pouvez pas changer.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

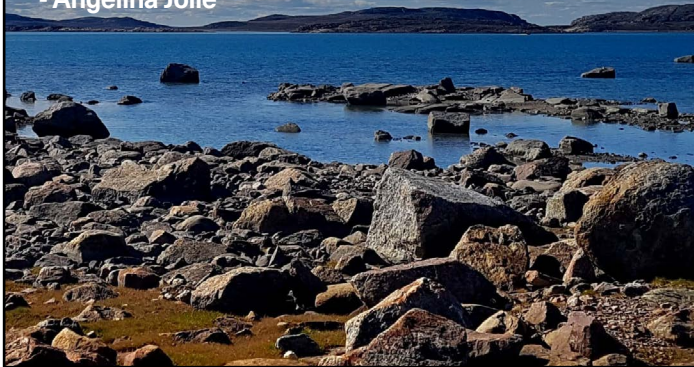
1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

Figure out who you are separate from your family and the man or woman you're in a relationship with. Find who you are in this world and what you need to feel good alone. I think that's the most important thing in life. Find a sense of self because with that, you can do anything else.

- Angelina Jolie



« Trouvez qui vous êtes séparé de votre famille et de l'homme ou de la femme avec qui vous êtes en relation. Trouvez qui vous êtes dans ce monde et ce dont vous avez besoin pour vous sentir bien seul. Je pense que c'est la chose la plus importante dans la vie. Trouvez le sens de vous-même parce que grâce à cela, vous pourrez entreprendre tout ce que vous voulez. » - Angelina Jolie



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333



**Don't start your day
with the broken
pieces of yesterday.
Every morning we
wake up is the
first day of the
rest of our lives.
Good Morning.**

**Ne commencez pas votre journée avec les
morceaux brisés de la journée précédente.
Chaque matin où nous nous réveillons est le
premier jour du reste de notre vie. Bonjour.**



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333

You did good...even if all you managed to do today was just keep your head above water.



Vous avez bien fait...même si tout ce que vous avez réussi à faire aujourd'hui, c'est de garder la tête hors de l'eau.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!
1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut
1-800-265-3333

To do list

1. Make vanilla pudding. Put in mayo jar. Eat in public.
2. Hire two private investigators. Get them to follow each other.
3. Wear shirt that says "Life." Hand out lemons on street corner.
4. Get into a crowded elevator and say, "I bet you're all wondering why I gathered you here today."
5. Major in philosophy. Ask people WHY they would like fries with that.
6. Run into a store, ask what year it is. When someone answers, yell "It worked!" and run out cheering.
7. Become a doctor. Change last name to Acula.
8. Change name to Simon. Speak in third person.
9. Buy a parrot. Teach the parrot to say "Help! I've been turned into a parrot."
10. Follow joggers around in your car blasting "Eye of the Tiger" for encouragement.

Liste de choses à faire

1. Préparez un pudding à la vanille. Mettez-le dans un pot de mayonnaise. Dégustez-le en public.
2. Engagez deux détectives privés. Faites-les se suivre.
3. Portez un chandail sur lequel est inscrit le mot « Life ». Distribuez des citrons au coin de la rue.
4. Prenez un ascenseur bondé et dites : « Je parie que vous vous demandez tous pourquoi je vous ai réunis ici aujourd'hui. »
5. Obtenez un diplôme en philosophie. Demandez aux gens POURQUOI ils voudraient des frites avec ça.
6. Entrez dans un magasin, demandez en quelle année on est. Quand quelqu'un répond, criez « Ça a marché ! » et sortez en courant et en poussant des cris de joie.
7. Devenez un médecin. Changez votre nom de famille pour Acula.
8. Changez votre prénom pour Jean. Parlez à la troisième personne.
9. Achetez un perroquet. Apprenez au perroquet à dire « Au secours ! J'ai été transformé en perroquet. »
10. Suivez les joggeurs avec votre voiture en faisant jouer à tue-tête « Eye of the Tiger » pour les encourager.



Kids Help Phone
Jeunesse, J'écoute!

1-800-668-6868

Kamatsiaqtut
Nunavut Help Line
Ligne d'assistance du Nunavut

1-800-265-3333