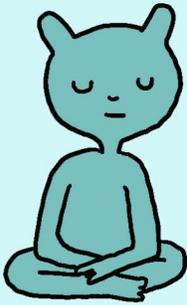


PETIT TRUC POUR

SE SENTIR MIEUX:

C'EST UN TRUC QUE J'UTILISE QUAND J'AI PEUR OU QUAND JE SUIS FÂCHÉE OU TRISTE.

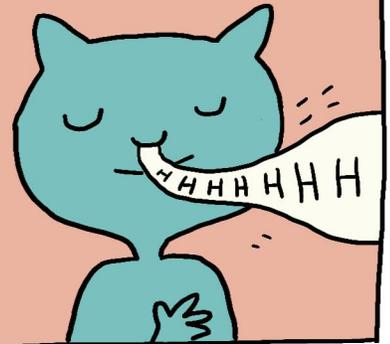
ASSIÈDS-TOI
CONFORTABLEMENT.



PLACE TA MAIN SUR TON
COEUR; ÇA CALME.



PRENDS QUELQUES
GRANDES RESPIRATIONS.



RÉPÈTE PLUSIEURS FOIS
LES PHRASES SUIVANTES
DANS TA TÊTE:

JE M'AIME
COMME JE SUIS,
AVEC MES DÉFAUTS ET
MES QUALITÉS.

J'AI LE DROIT DE
FAIRE DES ERREURS.
TOUT LE MONDE
EN FAIT.

J'ACCEPTÉ TOUTES
MES ÉMOTIONS.
ELLES SONT TOUTES
NORMALES.

JE PROMETS DE ME
TRAITER MOI-MÊME
COMME LE FERAIT UN
BON AMI.

TU NE CROIS PAS
VRAIMENT TOUTES
CES PHRASES ?



ÇA VA MARCHER QUAND
MÊME. À FORCE DE LES
RÉPÉTER, TON CERVEAU
FINIRA PAR Y CROIRE.

MERCI !

