

J'ai des ressources en moi pour faire face, pour m'ajuster, pour m'adapter.

Je suis capable d'aimer et d'être aimé.

Je peux faire de mon mieux et progresser.

J'ai des trésors en moi.

La gratitude, la bienveillance, la compassion, la générosité sont des forces.

J'ai un territoire de sécurité en moi.

J'ai ma place.

J'ai de la valeur.

J'ai tout ce qu'il faut en moi pour créer mon propre bonheur.

Je trace mon propre chemin.

J'ai le droit d'avoir peur, de ressentir de la tristesse et toutes les autres émotions.

Mes erreurs sont des expériences qui m'apprennent et me permettent de m'améliorer.

Je suis à ma place.

J'écoute mon corps et je le respecte.

Je suis mon meilleur ami.

J'ai la capacité d'orienter mes pensées et mon attention.

J'écoute et je suis ma joie comme une boussole.

Je fais ma part.

ENSEMBLE, nous sommes plus forts.

Ma respiration est un refuge en cas de tempête. J'installe le calme grâce à elle.

J'ai le droit de changer d'avis.

Je peux me connecter à l'autre, imaginer ce qu'il ressent avant d'agir.

Mes rêves éclairent le ciel de ma vie.

Je peux regarder avec mon cœur.

Le temps est mon allié.

Je crois en moi.

Je crois en mes chances.

Je suis relié(e) aux autres êtres vivants.