

Mes 3 plaisirs du jour

Three red hearts drawn vertically in a pink-bordered box.

Mon dessin du jour

An empty blue-bordered box for drawing.

Stop mon stress



Mets ta main sur ton
coeur et respire



Dis ce que tu ressens



Ton stress veut t'aider.
Sers-toi de son énergie



Demande de l'aide et
du soutien



Laisse s'envoler les
problèmes que tu ne
peux pas résoudre



Bouge, marche, cours,
danse, saute sur place...

Une émotion à exprimer?



Main de retour au calme

**J'accueille mon
émotion**

**Je respire
profondément**

**Je cite l'émotion
que je ressens**

**Je dis ce dont
j'ai besoin**

Je m'arrête.

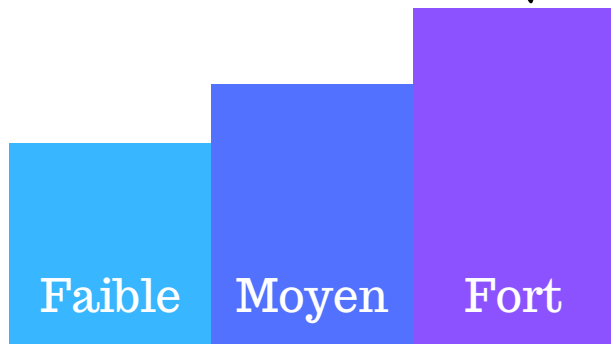
Je m'ancre au sol.

♥ Une personne que j'aime


🏠 Un lieu où je me sens en sécurité



Mon niveau de confiance



 Une personne que je connais qui a confiance en elle

 Une expérience qui me rend fière.e

 Un lieu où je me sens en sécurité

 Mes rituels de confiance



Sourire

Respire

Lève les bras en l'air

Penser à ceux qui m'aiment

Mes phrases de confiance



Ma peur



Mon désir



Colorie ces lettres

JE CROIS EN MOI