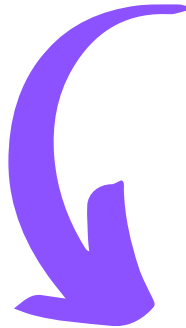


Prends une longue inspiration et ouvre ta boussole de confiance. Choisis le symbole qui renforcera ta confiance en toi

LA BOUSSOLE DE CONFIANCE

Découpe et plie ta boussole

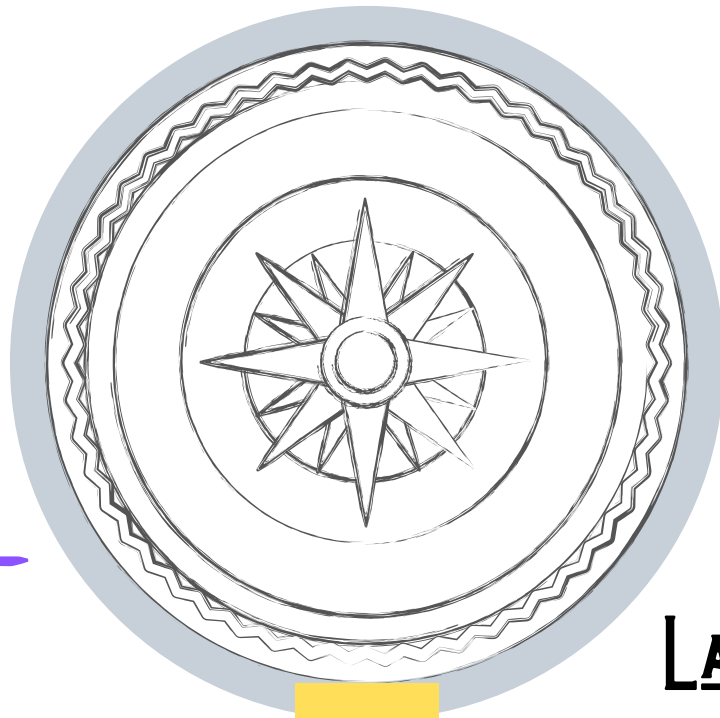


Je pense aux personnes qui m'aiment et me soutiennent. Elles seront toujours là pour moi.

Je m'appuie sur mon corps avec une posture de confiance. Je souris.

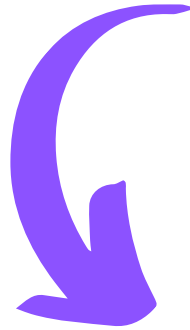
Je me rappelle mes succès. Je me dis "Je crois en moi!" en serrant le poing.

J'accueille, j'exprime et j'écoute mes émotions



Prends une longue inspiration et ouvre ta boussole de confiance. Choisis le symbole qui renforcera ta confiance en toi

LA BOUSSOLE DE CONFIANCE



Découpe et plie ta boussole

