

Je me sens...



Calme



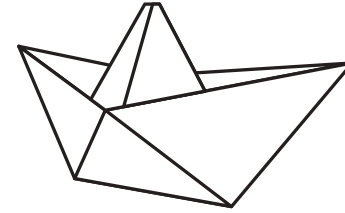
Légèrement agité



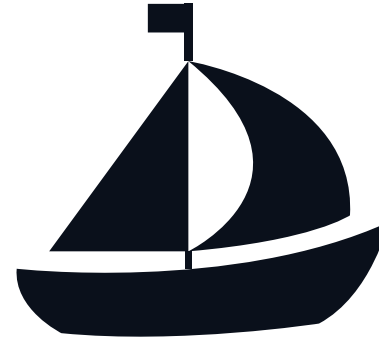
Agité



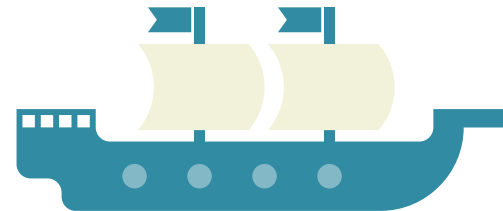
Tempête



Fragile



Moyennement  
confiant.e



Solide

*Papapositive<sup>+</sup>*

Je peux...



Me rappeler que j'ai le pouvoir  
d'observer mes pensées et de  
les laisser partir si elles  
sont désagréables (comme des  
nuages qui partent au loin et  
laissent apparaître le ciel bleu  
et le soleil)



Me concentrer sur ma  
respiration pour ralentir  
les vagues.



Me concentrer sur  
ma destination, mes  
rêves et y croire !



Me souvenir que je suis  
capable de nager et de  
surfer pour surmonter les  
vagues ! Ce n'est pas la  
première difficulté que je  
franchis !



Imaginer que je suis  
entouré des personnes  
qui m'aiment et avec  
qui j'ai construit un  
robuste bateau. Je peux  
leur parler pour trouver  
des solutions.

"Je ramène le  
calme à chacune  
de mes  
respirations"

Réciter une phrase qui  
m'apaise.



Me concentrer sur mes  
pieds ancrés au sol.

*Papapositive<sup>+</sup>*