

# MES AFFIRMATIONS

*Du jour*

JE CROIS EN MOI

JE SUIS CAPABLE

JE SUIS EN SÉCURITÉ

MES ÉMOTIONS ME GUIDENT

J'AI LE DROIT DE DIRE "NON"

MA RESPIRATION EST UN REFUGE

JE SUIS LÀ POUR MOI

JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE



# MES AFFIRMATIONS



JE CROIS EN MOI



JE SUIS CAPABLE



JE SUIS EN SÉCURITÉ



MES ÉMOTIONS ME GUIDENT



J'AI LE DROIT DE DIRE "NON"



MA RESPIRATION EST UN REFUGE



JE SUIS LÀ POUR MOI



JE PEUX DEMANDER/OFFRIR DE L'AIDE

