



Mes 3 plaisirs du jour

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

Mon dessin du jour

An empty blue-bordered box for drawing.

Stop mon stress

 <p>Mets ta main sur ton coeur et respire</p>	 <p>Dis ce que tu ressens</p>
 <p>Ton stress veut t'aider. Sers-toi de son énergie</p>	 <p>Demande de l'aide et du soutien</p>
 <p>Laisse s'envoler les problèmes que tu ne peux pas résoudre</p>	 <p>Bouge, marche, cours, danse, saute sur place...</p>

Une émotion à exprimer?



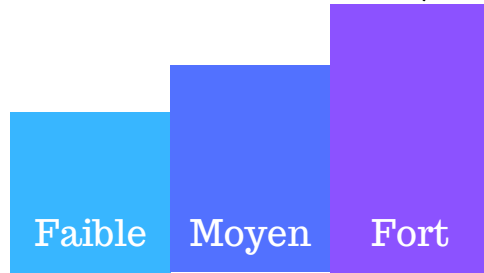
Main de retour au calme




♥ 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

 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