



Affirmations à quatre doigts

Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.

Exemples : « *je suis aimé* »
« *je crois en moi* »
« *respire, écoute, souris, aime* »
« *je suis capable* »

Chaque mot que tu choisis correspond à un doigt de ta main.

Pour chaque affirmation que tu te répètes, rejoins le bout d'un doigt à ton pouce.

Rappelle-toi

- Plus tu répètes les mots ou les affirmations que tu as choisis, plus tu pourras y croire.

