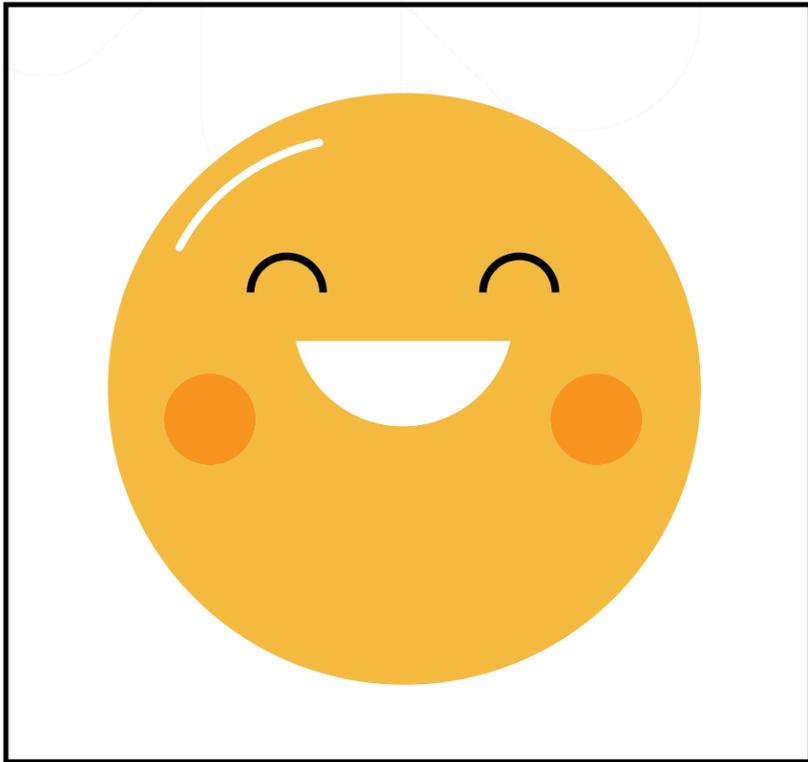
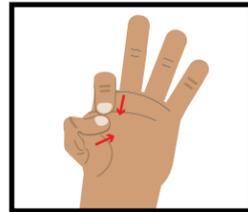


Affirmations à quatre doigts

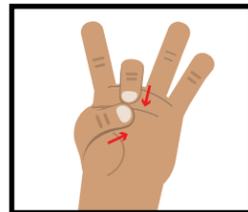
Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Pour chaque affirmation que tu te répètes, joins le bout d'un doigt à ton pouce.



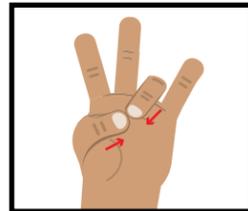
EXEMPLE : « Je vais m'en sortir »



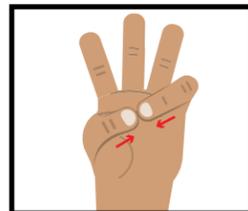
« Je »



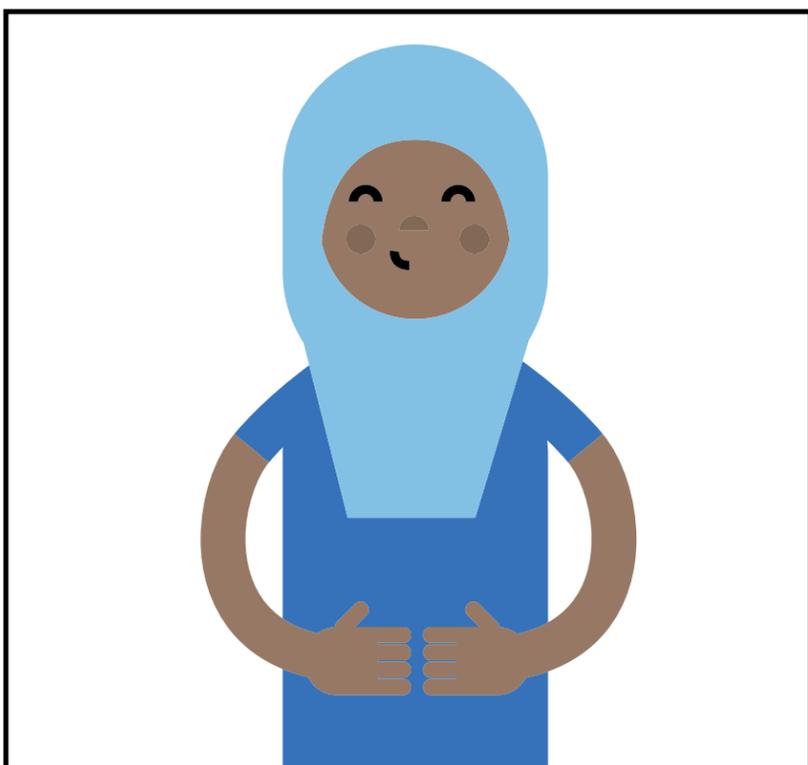
« vais »



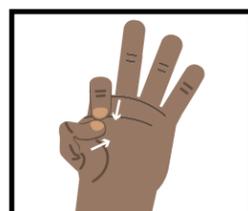
« m'en »



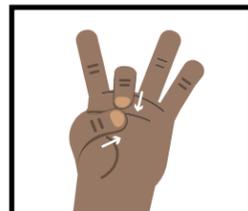
« sortir »



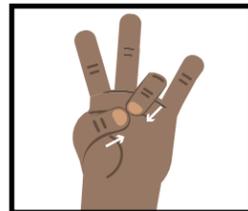
EXEMPLE : « Respire. Souris. Calme-toi. Sois heureux. »



« Respire »



« Souris »



« Calme-toi »



« Sois heureux »

