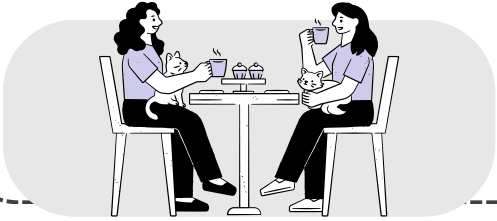


SUGGESTIONS POUR PRENDRE SOIN DE MOI

JE FAIS PREUVE DE BIENVEILLANCE ENVERS MOI-MÊME

Je mérite de me traiter avec douceur et gentillesse, de la même manière que je traite les autres.



JE PRENDS DES PAUSES DANS MA JOURNÉE POUR FAIRE DES ACTIVITÉS QUE J'AIME

Je peux écrire, marcher, parler à quelqu'un que j'aime, dessiner, danser, jardiner, etc.



JE ME CONCENTRE SUR MES FORCES

J'ai de belles qualités ! Je peux les écrire pour me les rappeler.

J'ESSAIE DE RESTER DANS LE MOMENT PRÉSENT

Je peux appliquer la philosophie de la pleine conscience durant des activités comme la méditation, la marche et le yoga.

JE ME CONCENTRE SUR CE QUE JE PEUX MAÎTRISER

Je ne peux pas toujours changer ce qui m'arrive, mais je peux apprendre à maîtriser mes réactions et mes émotions par rapport aux autres, aux imprévus, etc.

JE M'ADONNE À DES ACTIVITÉS REPOSANTES

Je peux marcher, faire du yoga, lire, regarder un film, prendre un bain, écouter de la musique, etc.



SUGGESTIONS POUR PRENDRE SOIN DE MOI

JE PARLE À QUELQU'UN QUAND ÇA NE VA PAS

Je peux aller vers mes ami·e·s, ma famille, mes professeur·e·s, mes voisin·e·s, des thérapeutes ou des lignes d'écoute.



J'ESSAIE DE NOUVELLES ACTIVITÉS

Je peux me lancer dans des activités créatives ou amusantes comme les arts visuels et l'artisanat, des jeux variés, l'apprentissage d'un instrument de musique, la danse et l'écriture, la raquette, etc.

JE PRENDS CONSCIENCE DE MES PENSÉES NÉGATIVES SANS LES LAISSER M'ENVAHIR

Je ne fuis pas les idées ou les émotions désagréables, mais je ne les laisse pas m'arrêter.

J'ÉCRIS MES PENSÉES ET MES ÉMOTIONS DANS UN JOURNAL

Je laisse sortir le mauvais comme le bon pour mieux me comprendre.

