

# Une lettre d'amour à moi-même

Nous sommes souvent trop dur·e·s envers nous-même. Il est important de nous rappeler de nos qualités et de nos forces, et, surtout, de nous aimer. Cette lettre d'amour, tu peux te l'adresser.

**Cette lettre est pour...** \_\_\_\_\_

**Je veux te rappeler que tu es formidable !**

**Tu as plusieurs forces :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tu as aussi de grandes qualités :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Des rêves ? Tu en as plusieurs :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Des talents ? Tu en as beaucoup :** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Quand tes proches parlent de toi, que disent-ils ?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Sache que tu es une personne complexe et que tes attributs sont tes meilleurs alliés.**

