

Les héros / héroïnes d'une vie



Mes « Avengers » rien qu'à moi

A toi de remplir les blancs ! Choisis tes super-héros ou héroïnes parmi tes proches, ton entourage : il peut s'agir de ton grand frère, ta mamie, ton professeur d'espagnol... Ils ou elles doivent avoir une qualité : celle de t'écouter et de te faire te sentir complètement en confiance et en sécurité quand tu leur parles.

.....

... LIT DANS MES PENSÉES

je peux lui parler quand je ressens de la confusion, que je ne sais plus où j'en suis.

.....

... EST INDESTRUCTIBLE

je peux lui parler quand j'ai peur de quelque chose, que je me sens menacé.e.

.....

... EST PLUS DRÔLE QUE N'IMPORTE QUEL STANDUPPER
je peux lui parler quand j'ai besoin de prendre du recul et me changer les idées.

Si un jour, tu es face à un problème que tu ne sais pas résoudre, si tu te sens mal voire menacé.e, relis cette liste et rappelle-toi que tu n'es pas seule.