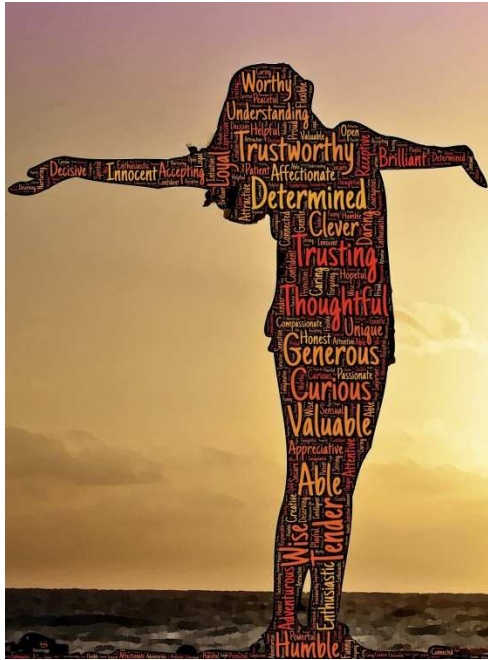


Le cahier des fiertés

« Je suis fière / fier de moi »



Si possible le soir au coucher, notez dans un cahier, tous les soirs, trois évènements qui se sont déroulés dans la journée et qui vous font dire « je suis fier / fière de moi » CAR

J'ai pris le temps de manger
tranquillement

J'ai pris le temps de sourire à une
personne âgée dans le bus

J'ai pris un bain à la lueur des bougies

Je me suis offert une glace

Je suis allé au cinéma

J'ai discuté avec un ami

.....

.....

.....

Cet exercice agit au niveau du territoire de l'assertivité et permet de conserver (ou retrouver) l'estime de soi. C'est aussi un moyen de s'appliquer le masque à oxygène et d'ainsi être plus performant pour aider les autres.