

## Mon coffre aux trésors III

### Les paroles encourageantes : apprendre à *me soutenir*

**Identifie le maximum de paroles encourageantes que possible. Ainsi, dans les moments difficiles, tu pourras sortir cette liste et la réciter à voix haute ou dans ta tête afin d'apprendre à être un appui solide pour toi-même.**

1. Je vais m'en sortir.
2. J'ai pratiquement toujours surmonté les obstacles dans ma vie.
3. Je ne suis pas seul-e : j'ai des ami-e-s, de la famille, du soutien professionnel, etc.
4. J'ai mon chien / ma chatte / mes poissons / mon rat qui sont toujours là pour moi.
5. \_\_\_\_\_.
6. \_\_\_\_\_.
7. \_\_\_\_\_.
8. \_\_\_\_\_.
9. \_\_\_\_\_.
10. \_\_\_\_\_.
11. \_\_\_\_\_.
12. \_\_\_\_\_.
13. \_\_\_\_\_.
14. \_\_\_\_\_.
15. \_\_\_\_\_.
16. \_\_\_\_\_.
17. \_\_\_\_\_.
18. \_\_\_\_\_.
19. \_\_\_\_\_.
20. \_\_\_\_\_.

