

Chercher du réconfort (un câlin, de l'écoute, de l'aide auprès d'une personne de confiance...)



Dire comment je me sens, dessiner ou écrire mes émotions dans un journal intime



Me dire que je suis capable d'avoir des idées et que j'y arriverai avec le temps



Faire une pause et pleurer



Identifier ce que je peux contrôler et agir dessus (mes propres mots, gestes, réactions, efforts...)



Penser aux raisons pour lesquelles ma famille et mes amis m'aiment

stratégies que j'ai mises en place surmontés et

échecs que j'ai déjà

Penser aux





Quand je  
doute,

Quand je suis  
stressé,

je peux....