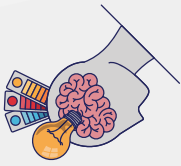


Chercher du réconfort (un câlin, de l'écoute, de l'aide auprès d'une personne de confiance...)



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

que j'ai mises en place stratégies surmontés et

Penser aux échecs que j'ai déjà surmontés et





Quand je  
doute,

Quand je me sens  
découragé

je peux....