

JE SAIS CE QUI ME DONNE CONFIANCE



Je me connais puisque j'écoute mon corps et mes émotions



coeur bat vite



joues chaudes



transpiration



surplus d'énergie



noeud dans le ventre



tristesse



joie



colère



peur

J'ai confiance en moi grâce à ce que je suis capable de faire et d'être



physique et motrice



sociale



artistique



intellectuelle



créative

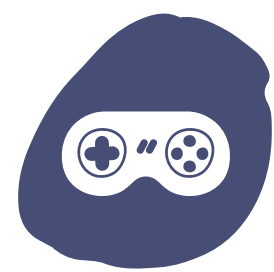


affective

J'ai de la valeur grâce à mes goûts, mes intérêts, mes joies et mes moments de bien-être



film



jeux vidéo



art



livre



musique