

Chaque jour...

Je dis NON quand quelque chose ne me semble pas juste ou me fait me sentir mal

Je fais des choses qui me rendent heureux·se et en bonne santé

Je m'aime tel que je suis, avec mes forces et mes difficultés

J'ai confiance en moi et en mes capacités à réaliser mes rêves



QUAND J'AI CONFIANCE EN MOI, JE SUIS CAPABLE DE RELEVER TOUS LES DÉFIS !