

COMMENT FAIRE POUR S'AIMER ?

Parfois tu as peut-être l'impression qu'une petite voix intérieure s'acharne à te rabaïsser en te disant des choses blessantes (par exemple : «Tu es trop bizarre»). Ce sont parfois des choses que tu as déjà entendues dans ta famille ou dans ton entourage. Dans ce cas, il est important de ne pas lui laisser trop de place !

Conseil :

Imagine qu'il y a une autre voix qui est toujours là pour te défendre et qui t'aime, quoi qu'il se passe. Tu peux imaginer qu'elle est comme une personne, une héroïne. Quand tu réussis quelque chose, célèbre-toi et profite de ta victoire. Quand tu rates quelque chose, tu peux essayer de comprendre pourquoi.

« J'AVAIS PAS CONFIANCE EN
MOI PENDANT MON ADOLESCENCE
MAIS ÇA M'A PAS EMPÊCHÉE
DE FAIRE PLEIN D'EXPÉRIENCES
ET DE RENCONTRER MES
MEILLEUR·ES AMI·ES ».