



# Affirmations à quatre doigts

**Choisis quatre mots qui t'aident à te calmer et qui te donnent un sentiment de confiance. Tu peux choisir quatre mots ou même une phrase.**

**Exemples :** « je suis aimé »  
« je crois en moi »  
« respire, écoute, souris, aime »  
« je suis capable »

Chaque mot que tu choisis correspond à un doigt de ta main.

Pour chaque affirmation que tu te répètes, rejoins le bout d'un doigt à ton pouce.

## Rappelle-toi

- Plus tu répètes les mots ou les affirmations que tu as choisis, plus tu pourras y croire.

