

## Je me traite bien

Dessinez ou écrivez vos réponses dans chaque case. Utilisez votre créativité autant que vous le voulez.

Choses qui me font sentir bien par rapport à moi-même (occasions, lieux, activités, personnes, circonstances...)

Messages positifs que j'aimerais m'adresser

Choses que je fais pour moi quand j'ai une mauvaise journée

Choses que j'apprécie de mon corps (qualités, capacités, talents, expériences, particularités...)