

# «S'outiller»

Fiche 6/8



Date : / /

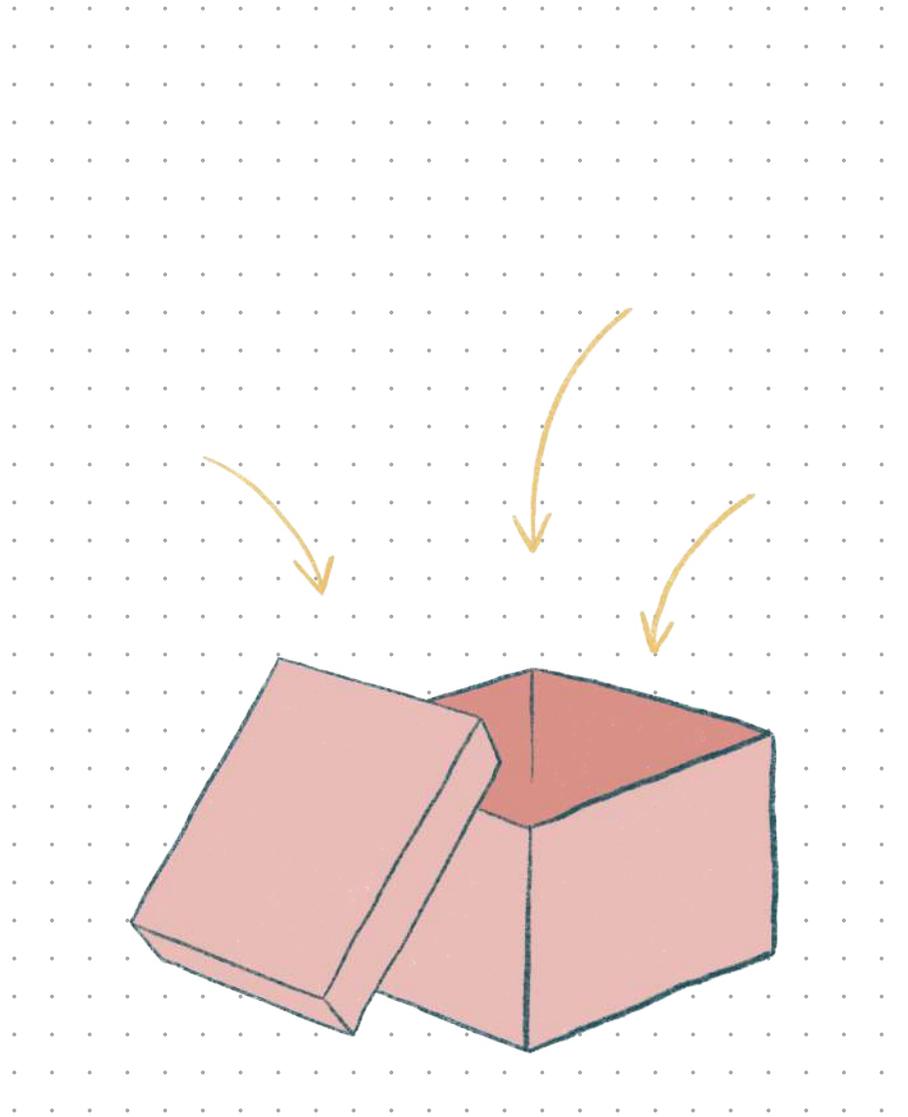
Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Et si tu te constituais une boîte rassurante remplie d'attentions pour les moments où tu te sens flancher ?

Voici un guide pour t'aider à la préparer petit à petit, à ton rythme en y mettant des objets que tu choisis avec soin.

1. Choisis une belle boîte
2. Note les objets à rassembler sur cette page
3. Coche-les lorsque tu as les as placés dans la boîte

# LA BOÎTE À RÉCONFORT



- Quelques photos auxquelles tu tiens
- La lettre de ton toi plus agé.e
- Une boîte à musique
- Un tissu doux
- De jolies images que tu as récoltées
- Une clé avec des films, musique
- Des mots de personnes que tu aimes
- Un grigri
- Une phrase d'ancrage
- Quelques phrases au saut du lit
- La liste des choses qui nourrissent
- Un carnet et des stylos
- Un vêtement avec l'odeur de quelqu'un.e que tu aimes
- Un vêtement confortable
- Autre : .....
- .....
- .....