

«Être son propre ami»

Fiche 10/10

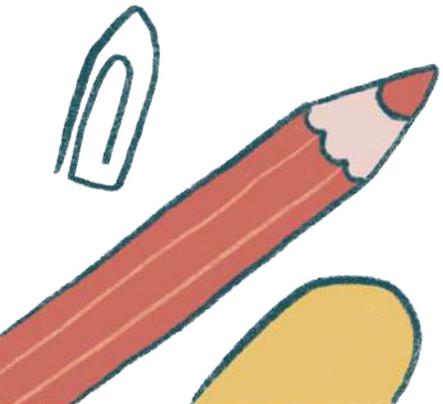


Date : / /

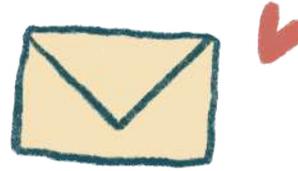
Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Imagine que ton toi agé-e de 5 ans de plus écrit une lettre à ton toi d'aujourd'hui, qu'est-ce que tu te dirais, quels conseils tu te donnerais ?

Ce exercice qui peut sembler assez difficile est un très bon moyen de se parler avec douceur et bienveillance et de prendre du recul sur soi et son quotidien.



CHER·E MOI



A large rectangular area with a dotted grid pattern, intended for writing a letter to oneself.