

# «Être son propre ami»

Fiche 2/10



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

**Difficile parfois de se lever le matin. Pour t'y aider, constitue-toi un petit stock de pensées à te dire dès le matin pour te donner envie de sortir du lit. Par exemple, ce matin, j'ai besoin/envie de .... ou encore des choses qui te font envie dans ta journée !**

Attention, plein de facteurs peuvent expliquer que tu aies envie de rester couché·e et c'est parfois une bonne chose !

Ces coups de pouce sont à utiliser lorsque tu souhaites une motivation pour te lever et que tu t'en sens capable.

# LA PHRASE AU SAUT DU LIT



✂

Phrase 1:

Phrase 2:

Phrase 3:

Phrase 4:

Phrase 5:

Phrase 6:

Phrase 7:

Phrase 8:

Phrase 9:

Phrase 10: