



Date : / /

Aujourd’hui, je me sens plutôt ...

Les personnes de notre entourage
peuvent avoir des propos
blessants même lorsque leurs
intentions ne sont pas négatives.

Voici 2 listes à compléter de
phrases que tu peux avoir besoin
d’entendre ou, au contraire, que tu
ne veux plus entendre de leur part.

Tu peux les découper et leur glisser
pour les aider à communiquer
et à t’épauler dans les moments
difficiles !

PENSE-BÊTE À DESTINATION DES PROCHES



Les phrases à me dire

- Je suis là
- Je te crois
- Je ne t’en voudrai jamais pour ça
- Qu’est-ce que je peux faire pour te soulager ?
- Prends tout le temps qu’il faut

Grid of dotted lines for writing phrases to be said to the person.

Les choses à ne pas dire / faire

- «Tu vas t’en sortir» ou «ça va aller»
- Ne pas m’ignorer
- Ne pas essayer de me guérir
- Ne pas me dire comment je me sens
- Ne pas me décourager de mes rêves
- Ne pas démonter mes idées
- Ne pas me mettre la pression
- Ne pas dire «Je sais exactement comment tu te sens»
- Ne pas donner de conseil non sollicité
- Ne pas m’abandonner

Grid of dotted lines for writing things not to say or do.

