

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

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 notes.