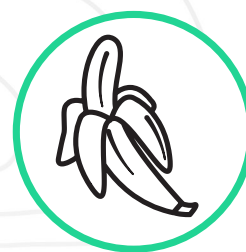




Devant une situation **stressante**,  
j'apprends à voir les choses **autrement**



J'ai le **droit**  
d'être **moi-même**,  
d'avoir mon **opinion**  
et de m'**affirmer**



Je **nourris**  
mon esprit en  
**adoptant** des  
**pensées aidantes**



Je prends  
le **temps** de  
**connaître** l'autre  
et j'**évite** de poser  
une **étiquette**



J'écoute  
de la **musique**  
ou le **silence**  
pour m'**apaiser**