



8 *Enrichir son esprit. Rester curieux-se.
Lire, écrire, discuter, créer.
Et apprendre toujours.*

1

Faire silence en soi, Respirer.

*Passer à l'action, en prenant soin
de soi, de l'autre, de la relation.*

7

2
*Prendre l'air, s'aérer,
Faire une activité physique
ou méditative.*

6

*Reconnaître et rassembler ses forces.
Se reconnecter aux réussites passées.*

3

*Être honnête avec soi-même,
Sentir et accueillir
ce qui se passe en soi (peur,
tristesse, colère, honte, etc.)*

5

*Poser les actions à mener,
les décisions à prendre,
et ce qui y fait obstacle.*

4

*Examiner la situation.
Observer ce qui est à adapter,
les besoins à nourrir, les
valeurs à écouter.*

Comment garder le moral en cas de difficultés

www.art-aimer.com

