



JE SUIS GENTILLE  
JE SUIS INVENTIVE  
JE SUIS CAPABLE

*Et je m'offre de réparer une situation dont je ne me sens pas fier.*

*Je me relève de mes chutes. Je surmonte mes erreurs. Je fais face à mes blessures.*

*Je m'accorde la possibilité de m'ennuyer, parfois.*

*Je m'autorise à recommencer quelque chose que je n'arrive pas encore à faire.*

*J'accepte ma vulnérabilité, pleinement. Je sème la générosité, et la compassion.*

*Je cultive la joie et les mercis, l'amusement et le repos.*

*J'ose être qui je suis. Je pardonne. Et le plus souvent possible, je me mets en écoute*

JE SUIS DRÔLE  
JE SUIS HONNÊTE  
JE SUIS COURAGEUSE  
JE SUIS AIMÉE

