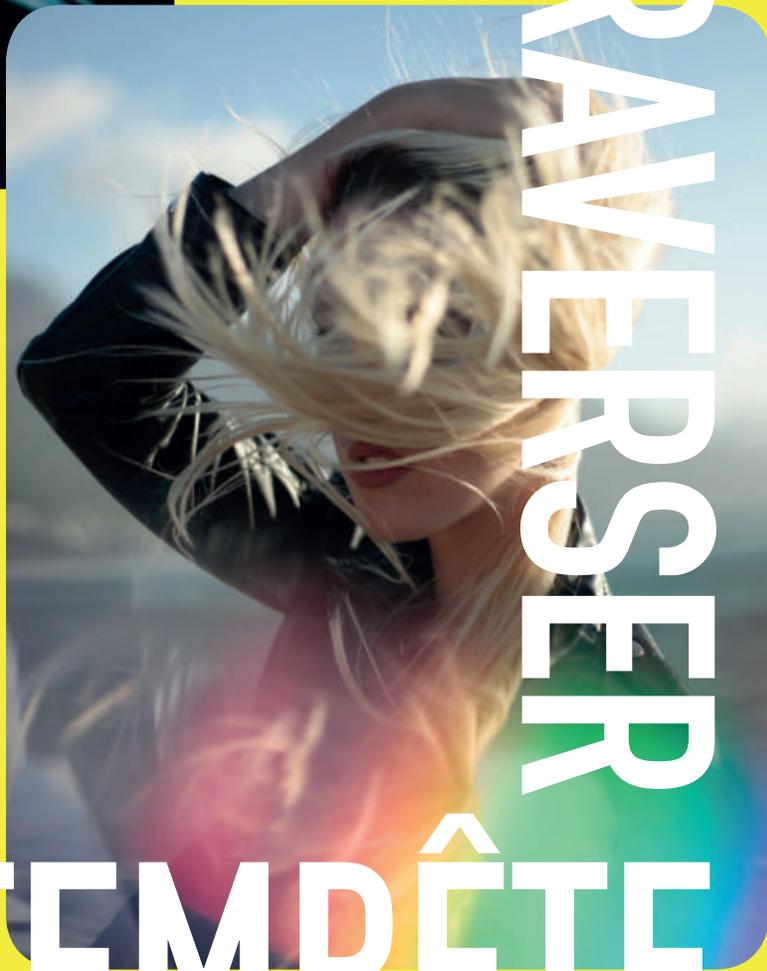


STRATÉGIES

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE



POUR
TRAVERSER



LA TEMPÊTE

TRAVERSER LA TEMPÊTE



Dans les moments de grande crise, il faut d'abord penser à t'apaiser, te reconforter et « t'ancrer » pour ne pas augmenter ta souffrance.

Voici quelques astuces pour t'aider à traverser la prochaine tempête!

Attitudes qui te protègent quand la tempête arrive

- Reconnaître que c'est un moment difficile... ça passera, ce n'est pas permanent.
- Être plus gentil.le et indulgent.e envers toi-même quand tu traverses une épreuve.
- Observer ce que tu ressens à l'intérieur, sans jugement.
- Te donner le droit de ressentir tes émotions, quelles qu'elles soient.



Attitudes qui feront empirer la tempête

- Te dire que tu ne t'en sortiras jamais.
- Te critiquer ou te juger.
- Te lancer instantanément en mode solution.
- Te faire le juge de ce qui est une bonne ou une moins bonne émotion.