

# Moi, héroïne

## Ressources contre la peur

- \* La danse du cœur
- \* Je prends conscience que ma tête me mets en garde :
  - J'écoute mon cœur
  - J'imagine le meilleur
- \* Défi miroir

## Les 3 émotions :

- - -

## Les réactions positives :

- - -

## Les intentions positives :

- - -

## Besoins :

- - -

\* Qu'est ce qui me permet de m'exprimer librement ?

-  
-  
-

\* Défi «Faire comme si»

## Émotions

## S'affirmer

## Identité

## Mes 5 valeurs :

- - -  
- - -

## Mes 5 besoins :

- - -  
- - -

## Mes 5 phrases puissantes :

- - -  
- - -  
- - -  
- - -

Dans 1 an :

Dans 5 ans :

## Personnalité

## Mes 3 qualités :

-  
-  
-

## Mes 3 passions :

-  
-  
-

## 5 sens :

voir : \_

-  
-

Goûter : \_

-  
-

Toucher : \_

-  
-

## Mon mot ou symbole de sécurité :

## Les 3 points de ressemblance avec mon héros/ héroïne :

## Communiquer

## Faits :

-  
-

## Émotions :

-  
-

## Besoins :

-  
-

## Demande :

-  
-

## Relations

\* Ecouter : - Soi  
- L'autre

\* Respect : - Envers soi  
- Envers l'autre

## Future héroïne

Dans 15 ans :

Dans 20 ans :