

Ma liste refuge



Crée ta liste personnalisée de tout ce qui te fait du bien, te rassure et te recentre. Reviens-y dès que tu en ressens le besoin.



1. CE QUI M'APAISE RAPIDEMENT

Petites actions simples qui m'aident à me calmer et à souffler.

- _____
- _____
- _____
- _____



2. CE QUI ME FAIT DU BIEN

Plaisirs simples, réconfort et activités qui me font du bien au moral.

- _____
- _____
- _____
- _____



3. MES PERSONNES RESSOURCES

Les personnes vers qui je peux me tourner quand j'ai besoin de liens ou de soutien.

- _____
- _____
- _____
- _____



4. MES PENSÉES RASSURANTES

Les phrases ou pensées qui m'aident à me rassurer et à prendre du recul.

- _____
- _____
- _____
- _____



5. CE QUI ME RECENTRE

Petites actions qui me ramènent au présent et m'aident à retrouver mon ancrage.

- _____
- _____
- _____
- _____



6. MON KIT RASSURANT

Les objets ou choses qui m'apportent du réconfort et de la sécurité.

- Une odeur que j'aime
- Un objet doux / à manipuler
- Une photo importante
- Un mot pour moi
- Un objet symbolique
- Écouteurs / musique
- Autre : _____

7. MES ESSENTIELS À GARDER EN TÊTE

Une phrase, une intention, un rappel important pour moi.



Tu n'as pas besoin de tout utiliser. Juste de savoir que c'est là.