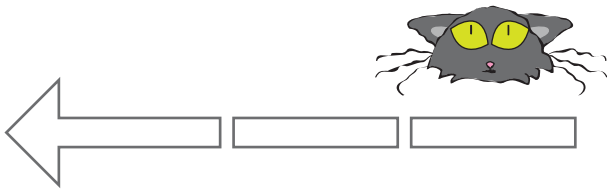
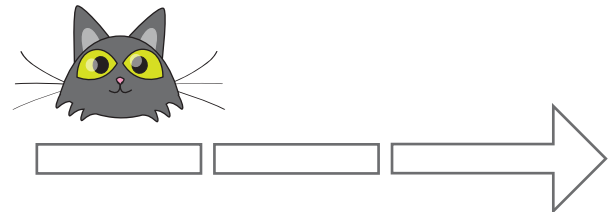


Le chemin de l'assurance



Dans la vie, il est normal d'avoir peur quand il y a un vrai danger. Mais on ne s'en rend pas toujours compte, on a parfois des comportements et façons de penser qui nous rendent plus anxieux, nerveux, peureux, sans qu'il y ait de bonnes raisons.



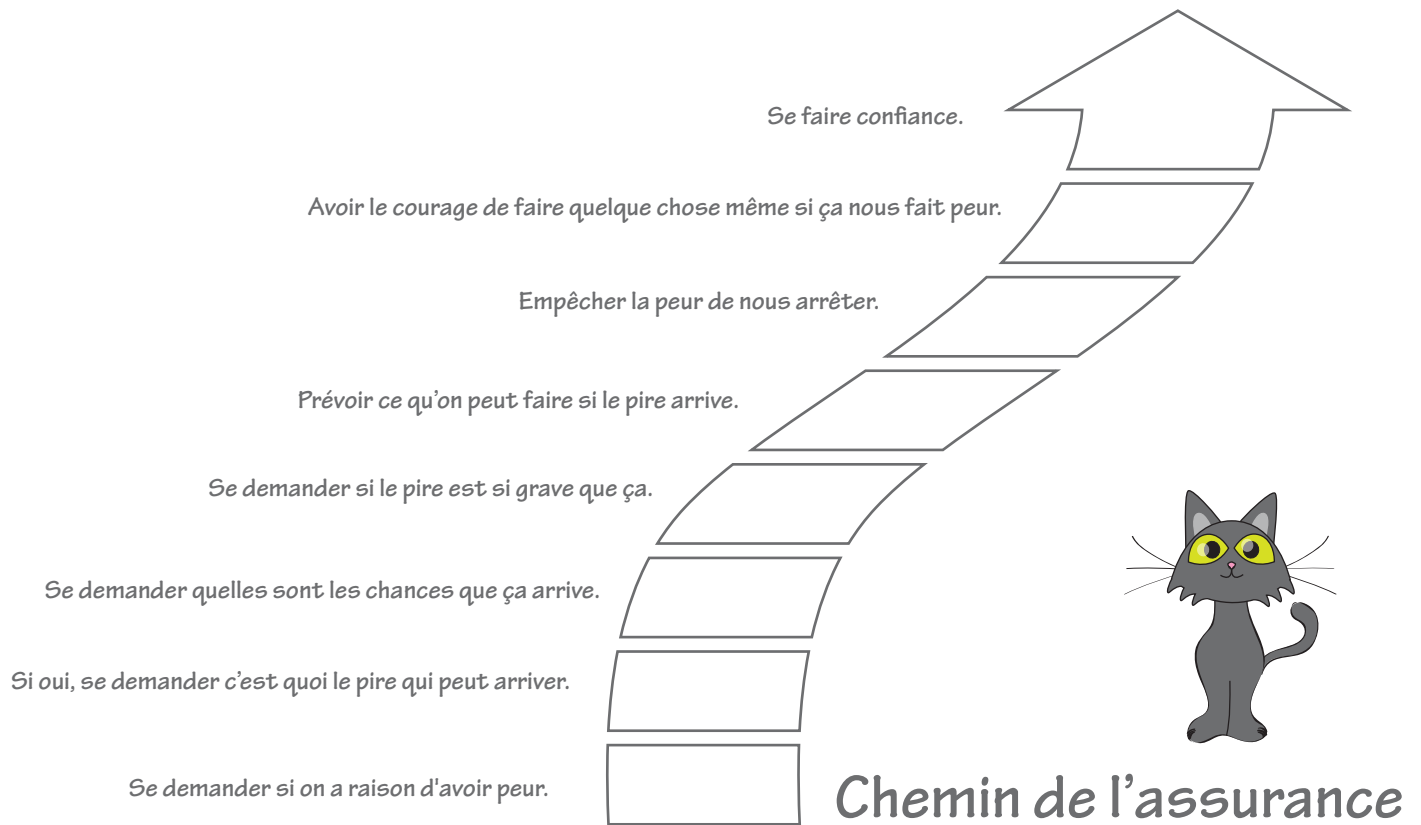
Par chance, il y a aussi des comportements et façons de penser qui nous aident à avoir plus d'assurance. Si on y porte attention, on peut gagner plus de confiance en soi et vaincre la peur.



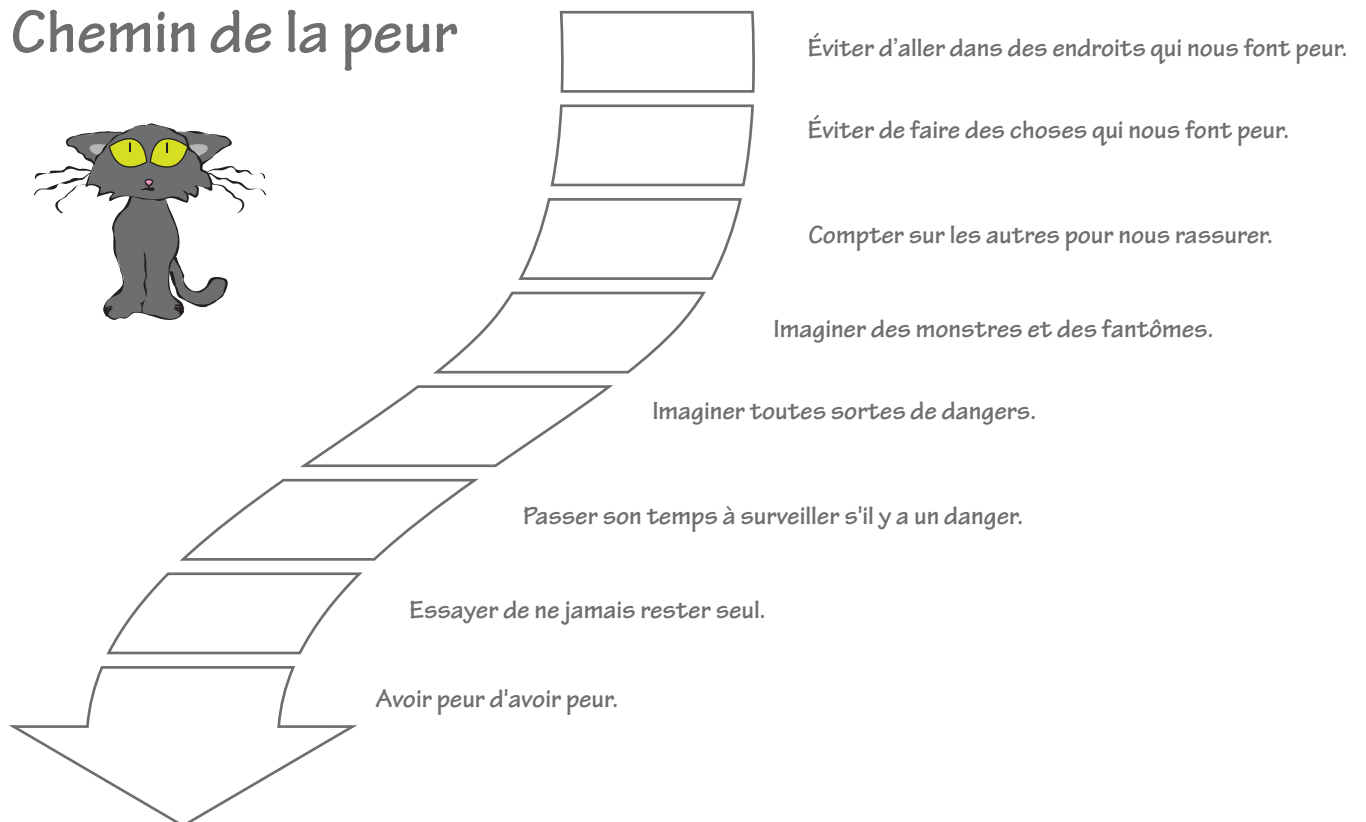
Si tu as envie de gagner de l'assurance et de vaincre la peur, regarde à la page suivante. La page te montre deux chemins. À chaque jour, si tu essaies de faire les choses écrites dans le chemin de l'assurance et éviter celles du chemin de la peur, tu es sur la bonne voie. La page est un exemple que tu peux prendre, mais il existe d'autres gestes qui peuvent les remplacer. Si tu le veux, tu peux imprimer la dernière page et remplir ton propre chemin à l'aide de la personne qui t'accompagne.

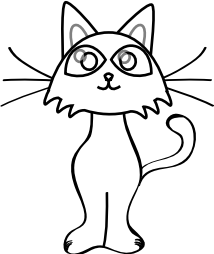
Bonne chance!





Chemin de la peur





Chemin de l'assurance

Chemin de la peur

