

Prends un encouragement.

A garder pour toi ou à offrir...

Comprendre mes erreurs, c'est apprendre.

Au lieu de dire "Je n'y arrive pas", je dis "Je n'y arrive pas ENCORE".

Je peux croire en moi !

Je peux toujours apprendre. Je mets en place des stratégies pour avancer à mon rythme, pas à pas.

J'ai les ressources en moi.

Quand j'ai appris à marcher, je suis tombé.e et je me suis relevé.e plus d'une fois. C'est pareil avec tous les apprentissages. Quand je tombe, je me relève.

Il est plus fort de toujours se relever que de ne jamais tomber.

Persévérance et motivation peuvent me mener loin.

A chaque problème sa solution.
Je ne baisse pas les bras.

J'ai de l'importance et de la valeur.

Je ne suis pas seul.e. Je peux toujours demander de l'aide.

C'est en se plantant qu'on pousse.

Le chemin est aussi important que la destination.

Je fais de mon mieux.