



Je transforme
MES IDÉES CATASTROPHIQUES
EN PENSÉES AIDANTES!!

**Pensées
catastrophiques**

**Peur cachée derrière et
probabilité (%) que ça se
produise**

**Pensées aidantes
et réalistes**

Mes pensées nuisibles
au quotidien

Mon pouvoir dans ma
gestion du stress

Ce que j'en conclus