



LISTE DE RETABLISSEMENT (AVANCE)

- ⊕ Prendre soin de soi
- ⊕ Avoir des buts quotidiens et à long terme
- ⊕ Libre de toute critique excessive de soi-même et des autres
- ⊕ Libre de craintes et d'obsessions
- ⊕ Choisir ses comportements
- ⊕ Ressentir et gérer ses sentiments y compris la colère
- ⊕ Respecter ses propres désirs et besoins
- ⊕ Poser des limites et s'y tenir
- ⊕ Savoir quand faire confiance
- ⊕ Gratitude

LISTE DE RETABLISSEMENT (AVANCE)

- ⊕ Prendre soin de soi
- ⊕ Avoir des buts quotidiens et à long terme
- ⊕ Libre de toute critique excessive de soi-même et des autres
- ⊕ Libre de craintes et d'obsessions
- ⊕ Choisir ses comportements
- ⊕ Ressentir et gérer ses sentiments y compris la colère
- ⊕ Respecter ses propres désirs et besoins
- ⊕ Poser des limites et s'y tenir
- ⊕ Savoir quand faire confiance
- ⊕ Gratitude

LISTE DE RETABLISSEMENT (AVANCE)

- ⊕ Prendre soin de soi
- ⊕ Avoir des buts quotidiens et à long terme
- ⊕ Libre de toute critique excessive de soi-même et des autres
- ⊕ Libre de craintes et d'obsessions
- ⊕ Choisir ses comportements
- ⊕ Ressentir et gérer ses sentiments y compris la colère
- ⊕ Respecter ses propres désirs et besoins
- ⊕ Poser des limites et s'y tenir
- ⊕ Savoir quand faire confiance
- ⊕ Gratitude

LISTE DE RETABLISSEMENT (AVANCE)

- ⊕ Prendre soin de soi
- ⊕ Avoir des buts quotidiens et à long terme
- ⊕ Libre de toute critique excessive de soi-même et des autres
- ⊕ Libre de craintes et d'obsessions
- ⊕ Choisir ses comportements
- ⊕ Ressentir et gérer ses sentiments y compris la colère
- ⊕ Respecter ses propres désirs et besoins
- ⊕ Poser des limites et s'y tenir
- ⊕ Savoir quand faire confiance
- ⊕ Gratitude

LISTE DE RETABLISSEMENT (AVANCE)

- ⊕ Prendre soin de soi
- ⊕ Avoir des buts quotidiens et à long terme
- ⊕ Libre de toute critique excessive de soi-même et des autres
- ⊕ Libre de craintes et d'obsessions
- ⊕ Choisir ses comportements
- ⊕ Ressentir et gérer ses sentiments y compris la colère
- ⊕ Respecter ses propres désirs et besoins
- ⊕ Poser des limites et s'y tenir
- ⊕ Savoir quand faire confiance
- ⊕ Gratitude