

---




# Journal des peurs

---



Un journal guidé de 30 jours



Entrée quotidienne

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** (décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)

---

---

---

**Pire scénario** (décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)

---

---

**Meilleur scénario possible** (imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)

---

---

**Vérification de probabilité** (sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)

---

---

**Actions à entreprendre** (des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)

---

---

---

**Affirmation de courage** (une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date:** \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** (décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)

---

---

---

**Pire scénario** (décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)

---

---

**Meilleur scénario possible** (imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)

---

---

**Vérification de probabilité** (sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)

---

---

**Actions à entreprendre** (des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)

---

---

---

**Affirmation de courage** (une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date:** \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date:** \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Date:** \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** *(décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)*

---

---

---

**Pire scénario** *(décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)*

---

---

**Meilleur scénario possible** *(imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)*

---

---

**Vérification de probabilité** *(sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)*

---

---

**Actions à entreprendre** *(des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)*

---

---

---

**Affirmation de courage** *(une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Date: \_\_\_\_\_

**Ma peur décrite** (décrivez cette peur. est-elle réaliste ? quelles sont les preuves ?)

---

---

---

**Pire scénario** (décrivez le pire qui pourrait arriver. serait-ce permanent ? pourriez-vous vous en remettre ?)

---

---

---

**Meilleur scénario possible** (imaginez le meilleur résultat possible si vous affrontez cette peur. quelles ...)

---

---

---

**Vérification de probabilité** (sur une échelle de 1 à 10, quelle est la probabilité du pire scénario ? quelle...)

---

---

---

**Actions à entreprendre** (des étapes concrètes que vous pouvez prendre aujourd'hui pour atteindre votr...)

---

---

---

---

**Affirmation de courage** (une déclaration courageuse sur la personne que vous devenez en affrontant c...)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---