

# Quand tu rumines...



**STÉPHANIE  
DESLAURIERS**

psychoéducatrice 0 autrice 0 formatrice

Quelles sont tes  
pensées récurrentes?

Dans quel contexte  
tends-tu à ruminer?

À quelle fréquence?



**STÉPHANIE  
DESLAURIERS**

psychoéducatrice • autrice • formatrice



**STÉPHANIE  
DESLAURIERS**  
psychoéducatrice • autrice • formatrice

Identifie, sans jugement,  
que tu es en train de  
ruminer.

Observe tes pensées,  
accueille-les puis, laisse  
les partir.



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychéducatrice • autrice • formatrice

# Autobienvveillance et lâcher-prise



**STÉPHANIE  
DESLAURIERS**

psychoéducatrice 0 autrice 0 formatrice

Parle-toi comme tu  
parlerais à ta meilleure  
amie ou à ton enfant.

Tu mérites de te parler  
avec douceur, respect  
et considération.



**STÉPHANIE  
DESLAURIERS**

psychoéducatrice • autrice • formatrice