

A hand with fingers painted with world maps, holding white doves against a cloudy sky. The background is a bright, cloudy sky. The hand is positioned in the center, with fingers spread. The fingers are painted with various world maps, including one labeled 'CANADA'. Several white doves are flying around the hand, symbolizing peace. A large red banner is overlaid on the bottom half of the image, containing the text 'LA MINUTE PSY' and 'DU MOIS DE FÉVRIER 2022'. A small black star is located on the red banner, and the word 'WORLD' is visible at the bottom left of the hand.

# LA MINUTE PSY

DU MOIS DE FÉVRIER 2022



WORLD

# POÈME DU JOUR

ET PUIS UN JOUR,  
ALORS QU'ON L'AVAIT TANT CHERCHÉE,  
TOUT S'ÉCLAIRE..  
ET PUIS UN JOUR,  
ALORS QU'ON AVAIT TANT LUTTÉ,  
TOUT SE DÉFAIT..  
ET PUIS UN JOUR,  
ALORS QUE TOUT NOUS TOUCHAIT,  
PLUS RIEN NE NOUS ATTEINT..  
PARCE QU'UN JOUR,  
ON S'EST APERÇU QUE TOUT ÇA N'ÉTAIT QUE FUTILITÉ  
ET QUE LE PLAISIR EST AILLEURS..  
ET C'EST CE JOUR-LÀ QU'ON S'EN FOUT..  
PARCE QUE L'ON SAIT QUE  
CETTE LUMIÈRE QU'ON CHERCHAIT TANT,  
EST EN NOUS.  
JORDAN RAY.

# LES CITATIONS DU JOUR

Réussir  
ce n'est pas toujours ce qu'on croit.  
Ce n'est pas devenir célèbre,  
ni riche ou encore puissant.

Réussir  
c'est sortir de son lit le matin et  
être heureux de ce qu'on va faire  
durant la journée,  
heureux qu'on a l'impression de s'envoler  
C'est travailler avec des gens qu'on aime.

Réussir,  
c'est être en contact avec le monde et  
communiquer sa passion.  
C'est trouver une façon de  
rassembler des gens qui  
n'ont peut-être rien d'autre  
en commun qu'un rêve.  
C'est se coucher le soir  
en se disant qu'on a fait  
du mieux qu'on a pu.  
Réussir c'est connaître  
la joie, la liberté et l'amitié.  
Je dirais que réussir, c'est aimer.



**L'espoir est important, car il peut rendre  
l'instant présent moins difficile à supporter.  
Si nous pensons que demain sera meilleur,  
nous pouvons supporter les difficultés  
d'aujourd'hui.**

- Thích Nhat Hanh -

*Les Mots Positifs.com*

**TOI,  
MAGNIFIQUE  
FEMME**

*Sois juste toi,  
montre toi telle  
que tu es :  
imparfaite,  
drôle,  
fragile,  
et unique...*

*Daria & Costanza*





# Rien ne s'oublie !

Même lorsque nous avons tourné la page sur une période sombre de notre passé.

Il suffit d'un simple détail comme un mot ou une image pour nous faire revivre les émotions qu'on a pu ressentir à cette période.

Même lorsqu'elles sont guéries, nous gardons les cicatrices de nos blessures pour le restant de notre vie.

# LE LÂCHER PRISE

---



Lâcher les comparaisons

Lâcher la compétition

Lâcher la colère

Lâcher les regrets

Lâcher les reproches

Lâcher les inquiétudes



# **TABLEAU DE BECK: S' ÉCOUTER AU QUOTIDIEN**

Situation  (L'évènement qui produit l'émotion déplaisante)	Emotions  (ce que je ressens : les émotions, les symptômes physiques)	Cognitions  (ce que je me dis : mes pensées avant, pendant et après la situation)	Pensées alternatives  (ce que je pourrais me dire pour améliorer ma gestion de la situation et faire baisser mon anxiété)



**QUELLE EST VOTRE PENSÉE POSITIVE DU JOUR?**



**CONCLUSION:  
PRENEZ BIEN  
SOIN DE VOUS**

Doux réveil,  
Le monde de l'extérieur t'attend,  
Avec toutes ces peines et ces grands chagrins,  
Ne réfléchit pas à ce qui t'attend,  
Lèves-toi et va à sa rencontre,  
Chaque jour suffit sa peine.  
Vis le moment présent,  
Et offre au monde,  
Tout le soleil de ton cœur,  
Tout ton amour gratuit,  
Console du mieux que tu peux et restes humble.  
Chaque petit effort est déjà,  
Un grand pas dans ta vie.  
Fais juste ce que tu peux..  
Vis justement !