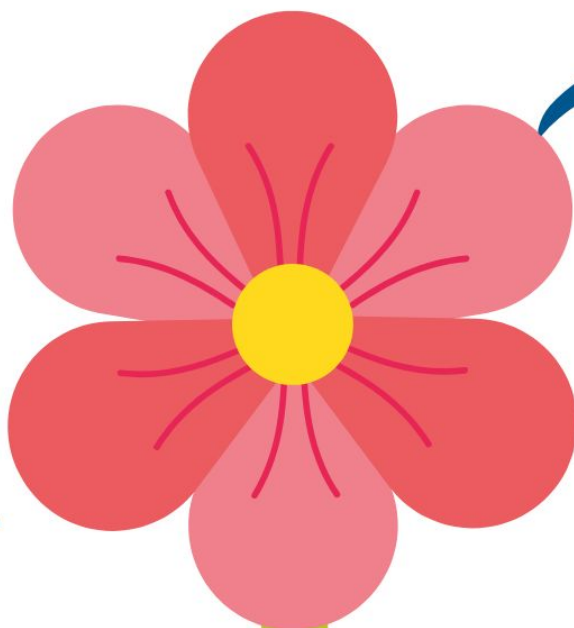


FLEURIR SON BIEN-ÊTRE EN TANT QUE PERSONNE LGBT+

Pour favoriser son bien-être psychologique et émotionnel, il est important de cultiver la connexion à soi et se munir d'outils adaptés.

2

LA ROUE DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL



3

LES AFFIRMATIONS POSITIVES



1

LES SIX ÉLÉMENTS DU BIEN-ÊTRE



Six éléments du bien-être psychologique LGBT+

Ces ressources peuvent aider à se construire positivement et
affronter les situations de stress dans sa vie quotidienne.

La construction et l'affirmation de son identité

« J'ose être moi-même et je
suis fier.e d'être moi ».



L'estime de soi

« Je me parle avec amour, et je
ne me culpabilise pas ».



Le sens de la vie

« J'aime faire des activités qui me
(re)donnent le goût de la vie ».



L'écoute de soi

« Je pose mes limites. J'essaie d'écouter
mon corps. Je me permets de refuser
de faire des choses qui m'épuisent ».



L'autonomie

« Je ne fais pas les choses pour faire
plaisir aux autres. Je suis acteur.e de
ma propre existence ».



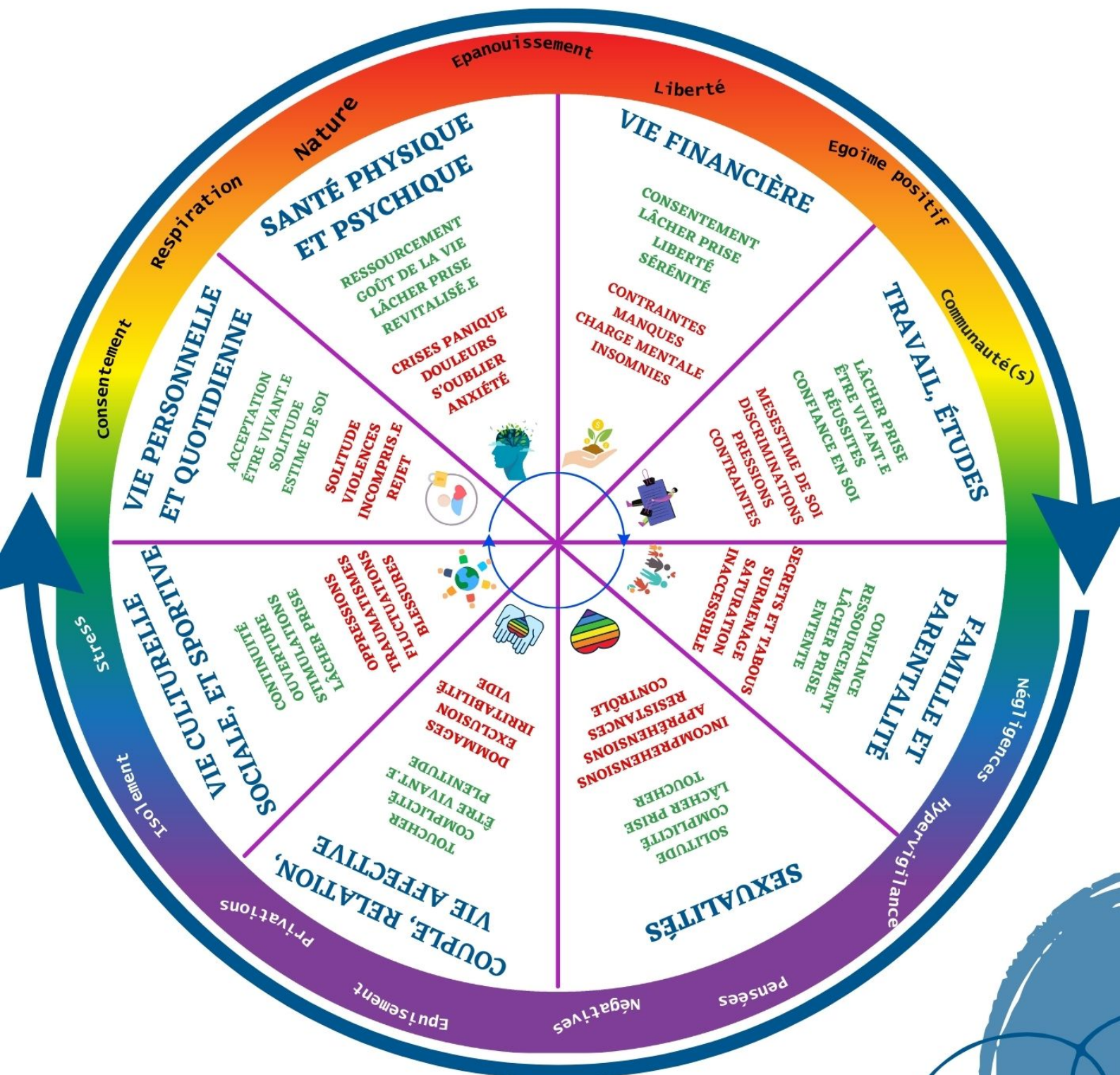
Les relations positives

« Je cultive des relations bienveillantes
dans ma vie. Je me voue aux autres dans
le respect de mes propres limites. J'évite
un entourage négatif ».

LA ROUE DU BIEN-ÊTRE



Qu'est-ce que le bien-être psychologique et émotionnel pour vous?



Affirmations positives

Des phrases inspirantes à utiliser dans sa routine quotidienne pour créer un impact positif et durable sur son bien-être psychologique et émotionnel. Cela peut aider à valoriser son potentiel et à vivre une vie plus épanouissante.

“Je me parle avec amour, sans injonctions”

“J’apprends à avoir confiance en moi”

“J’essaie d’écouter mes propres besoins”

“Je suis acteur.e de ma propre existence”

“J’accepte mes propres ressentis”

“Je me permets de prendre plus de petits plaisirs”

“Je suis fier.e de qui je suis”

“Je suis l’expert.e de mon identité”

“Je suis capable de pardonner”