

# PRENDRE SOIN DE SOI *au quotidien*



STÉPHANIE  
DESLAURIERS  
psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice



Mes 3 plus grandes  
qualités sont...



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

AUJOURD'HUI,

*je suis fière de moi parce que...*



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice

CE SOIR,

*j'éprouve de la gratitude*

*pour...*



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice ◊ autrice ◊ formatrice