



<b>AVANT</b> <b>Autodéramatisation</b>	<b>PENDANT</b> <b>Autoencouragement</b>	<b>APRÈS</b> <b>Autorenforcement</b>
Je dédramatise pour atténuer mon impression de danger devant une situation.	Je m'encourage à poursuivre et à demeurer calme.	Je me renforce positivement en me félicitant pour mes efforts et je m'auto-évalue positivement pour m'améliorer.

<b>AVANT</b> <b>Autodéramatisation</b>	<b>PENDANT</b> <b>Autoencouragement</b>	<b>APRÈS</b> <b>Autorenforcement</b>
Je dédramatise pour atténuer mon impression de danger devant une situation.	Je m'encourage à poursuivre et à demeurer calme.	Je me renforce positivement en me félicitant pour mes efforts et je m'auto-évalue positivement pour m'améliorer.

<b>AVANT</b> <b>Autodéramatisation</b>	<b>PENDANT</b> <b>Autoencouragement</b>	<b>APRÈS</b> <b>Autorenforcement</b>
Je dédramatise pour atténuer mon impression de danger devant une situation.	Je m'encourage à poursuivre et à demeurer calme.	Je me renforce positivement en me félicitant pour mes efforts et je m'auto-évalue positivement pour m'améliorer.