



Lexique pour une vie épanouie

À Éviter

À dire

On	→	Je
Je dois, il faut, je suis obligé.e	→	Je souhaite, je choisis, j'ai envie
Je ne veux pas	→	J'aspire, je veux
Je veux arrêter de	→	Je veux commencer à
Il faudrait, je devrais	→	Je peux, j'aimerais
Je ne sais pas si je peux, Je suis nul.le	→	Je suis capable
La vie est dure	→	La vie est belle
J'ai échoué	→	J'ai appris, j'ai grandi
Je n'ai pas ce que je veux	→	Merci pour ce que j'ai
Je me conforme à ce qu'on attend de moi	→	Je me respecte d'abord
C'est un obstacle, une difficulté	→	C'est une belle opportunité, un défi
Je suis seul.e	→	Je suis singulier.e et relié.e
J'aurais dû	→	La prochaine fois je..
Je n'ai pas le choix	→	Je choisis en conscience des conséquences
Il ne me respecte pas, ne m'aime pas, etc...	→	Je ne me sens pas respecté, pas aimé, etc...

