



10

Binky

Binky, la sorcière des doudous, souhaite nous rappeler qu'il n'y a pas d'âge pour trouver de quoi se réconforter. Même adulte, nous pouvons avoir un doudou ou un objet qui nous fait l'effet d'un doudou : ça peut être ce vêtement que l'on met pour se sentir confiant durant un entretien, une photo glissée dans le portefeuille, un grigri... Si cet objet peut nous apporter du calme, de l'apaisement ou un peu plus de confiance pourquoi s'en priver ?

Sorcière des doudous Blanket witch

Binky, the cuddly toy witch (or comforter witch), wants to remind us that there is no age limit for finding ways to comfort ourselves. Even as adults, we can have a comforting item (a doudou or a 'security blanket') or an object that acts like one: it could be the piece of clothing we wear to feel confident during an interview, a photo slipped into our wallet, a lucky charm... If this object can bring us calm, appeasement, or a little more confidence, why deny ourselves?

Comment faire / Tips

- Prendre le temps de regarder dans sa vie quotidienne quels objets participent à nous apaiser ou nous réconforter : ce peut être un vrai doudou (il n'y a pas d'âge), un bijou que l'on manipule en situation de stress, une photo ...

Take the time to look in your daily life for objects that help to soothe or comfort you: This could be an actual comforter/ cuddly toy (there's no age limit), a piece of jewelry that you manipulate when stressed, a photo...

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON