

**Tu n'as pas encore
réussi.**

**Ce n'est qu'une
question de temps.**

TE SOUVIENS-TU DE TON TOUT PREMIER DESSIN ?

DE TA TOUTE PREMIÈRE LETTRE TRACÉE ?

DE TON TOUT PREMIER PAS ?

DE LA PREMIÈRE FOIS QUE TU AS RÉUSSI UN GESTE ?

As-tu conscience de tes progrès
depuis ?

Que ressens-tu en y pensant ?

TON CERVEAU EST ÉVOLUTIF. IL APPREND DE
CHACUNE DE TES EXPÉRIENCES ET IL T'AIDE À
ATTEINDRE TES OBJECTIFS.

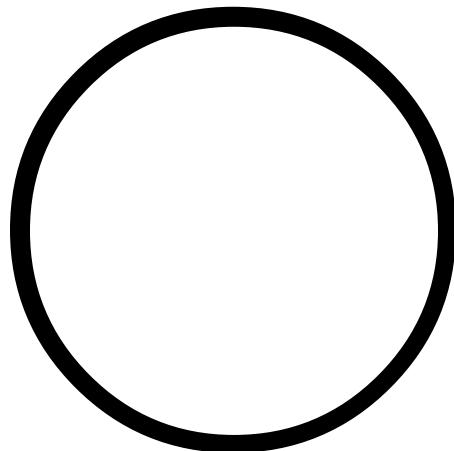
QUE RESENTIRAISS-TU SI TU EXPLIQUAIS À
QUELQU'UN CE QUE TU AS COMPRIS ?

TU PEUX DÉCIDER DE CROIRE EN TOI.

QUAND IL NE SEMBLE PAS Y AVOIR DE SOLUTION,
C'EST PARFOIS QU'IL EST NÉCESSAIRE DE CHANGER
LA QUESTION...

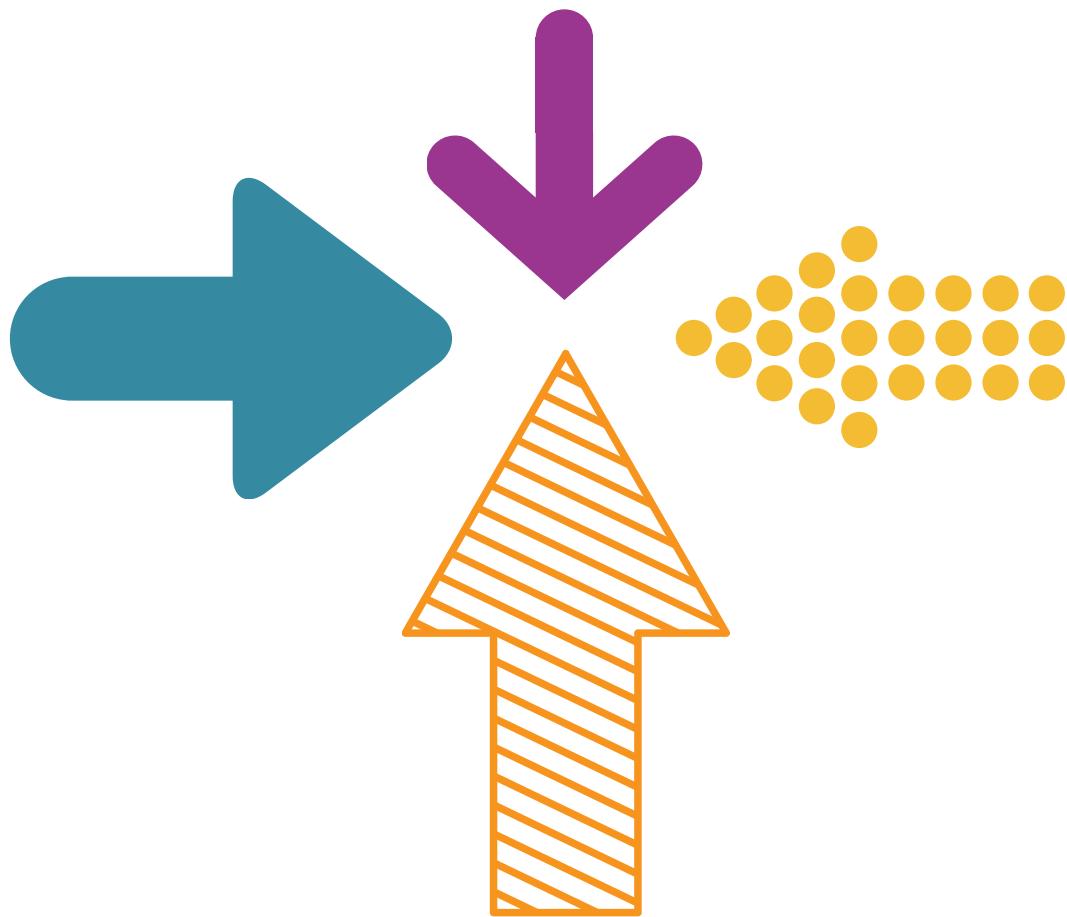
IMAGINE QUE TU RÉUSSIS.

DESSINE LE VISAGE QUI CORRESPOND À TON
ÉMOTION QUAND CELA ARRIVERA.



QUEL EST TON OBJECTIF ?

QUEL CHEMIN VAS-TU TESTER POUR Y ARRIVER ?

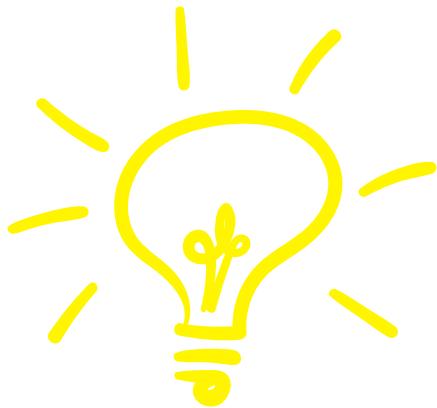


UN ÉCHEC EST UNE CHANCE DE MIEUX
RECOMMENCER.

QUEL EST LE PERSONNAGE QUE TU ADMIRES LE PLUS ?

QUE FERAIT-IL DANS CETTE SITUATION ?

ET SI TU L'IMITAIS ?



QUAND ON NE TROUVE PAS DE SOLUTION, IL SUFFIT
PARFOIS DE FAIRE UNE AUTRE ACTIVITÉ POUR QUE
NOTRE CERVEAU TROUVE LA SOLUTION !



TON CERVEAU ADORE LA NATURE.

DÈS QUE TU LE PEUX, RAPPROCHE-TOI D' ELLE.

TU PEUX AUSSI PLANTER TES PROPRES GRAINES POUR
AVOIR UN MORCEAU DE NATURE CHEZ TOI.

TA RESPIRATION EST UN REFUGE APAISANT.
QUAND TU TE SENS STRESSÉ, FERME LES YEUX ET
CONCENTRE-TOI SUR L'AIR QUE TU INSPIRES PUIS
QUE TU EXPIRES.
QUELLES SENSATIONS RESENS-TU ?

TOUT EST EXPÉRIENCE.

TU ES AIMÉ.



TU PEUX LAISSER LES AUTRES PENSER CE QU' ILS
VEULENT. CE NE SONT QUE LEURS PENSÉES.
ELLES ONT L' IMPORTANCE QUE TU LEUR ACCORDES.

Colorie ces mots et dis-les à haute voix.
Lentement. Que ressens-tu ?

ZEN

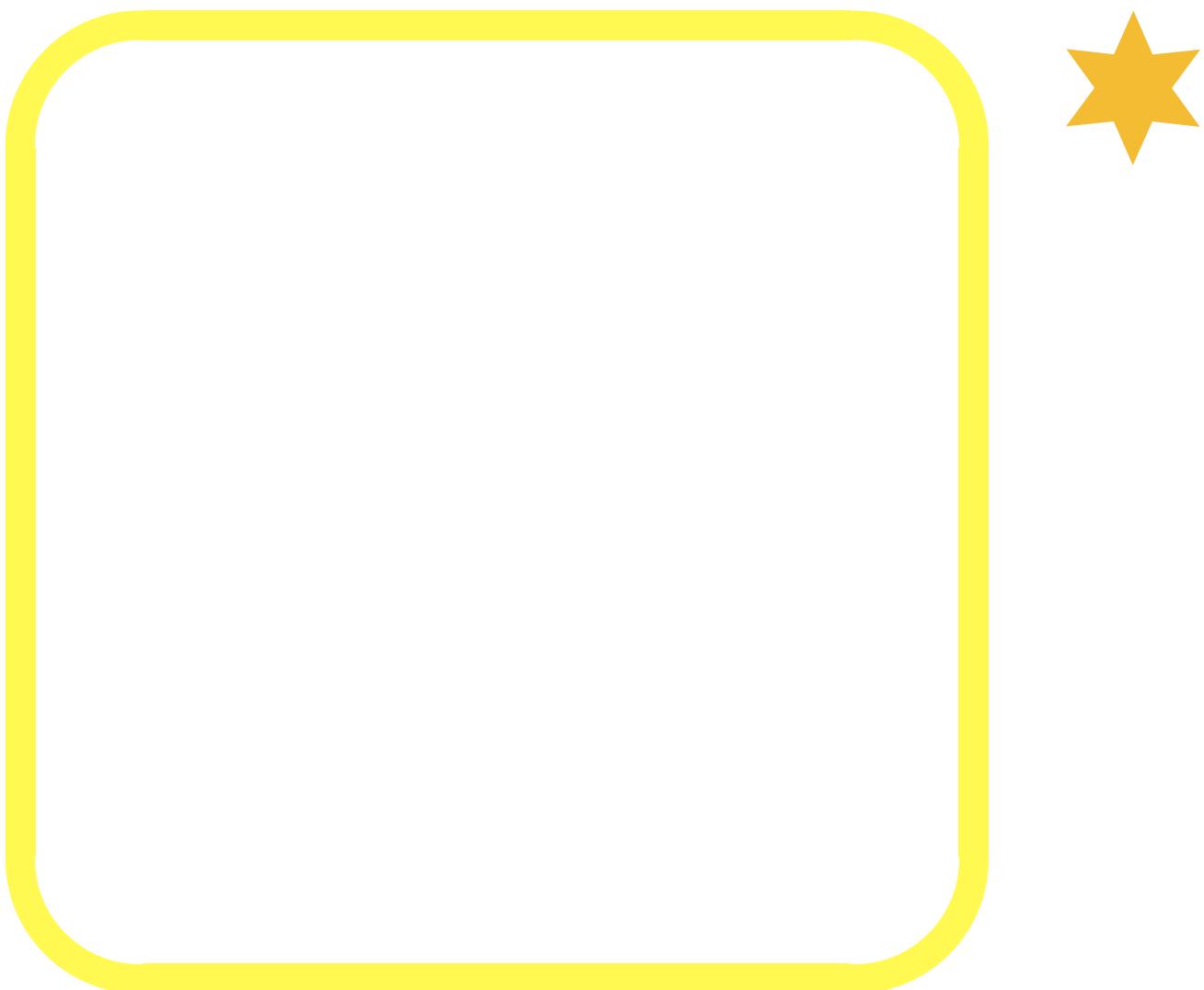
Sérénité

Bien-être

Calme

Joie

Tu as le droit de poursuivre tes rêves.
Si tu veux, dessine ton plus grand rêve ci-dessous et place-le dans une enveloppe que tu rangeras dans un lieu secret.



Dire merci rend heureux deux personnes :
celui qui le dit et celui qui le reçoit.

As-qui as-tu envie de dire merci
maintenant ?

Et si tu lui disais ou lui écrivais ?



As-tu des inquiétudes en ce moment ?
Ecris-les ou dessine-les dans la boîte ci-dessous. Et si on la fermait à clé ?

A large, hollow teal rectangle with rounded corners, designed to look like a lock or a box for writing down thoughts.

Maintenant je me sens ...

Joyeux	Surpris	Serein
Triste	Curieux	Inspiré
Amoureux	Optimiste	Stressé
Inquiet		



Complète avec une autre émotion

**Tu es unique.
Ta différence est une force**

*Qu'est ce que tu aimes faire plus que
tout ?*

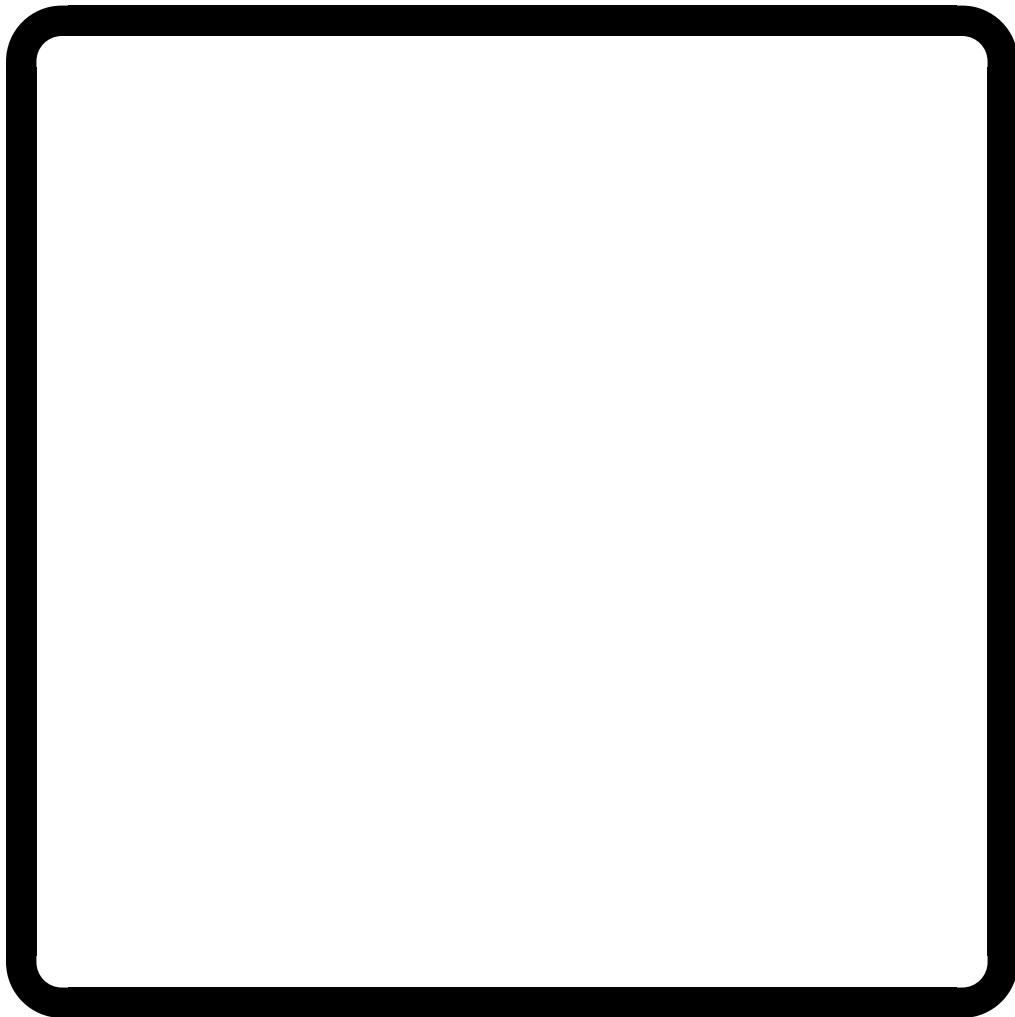
L'as-tu fait aujourd'hui ?

Dessine ta cabane idéale.

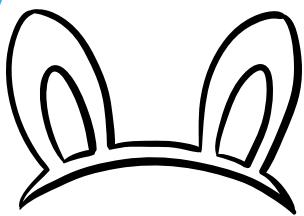
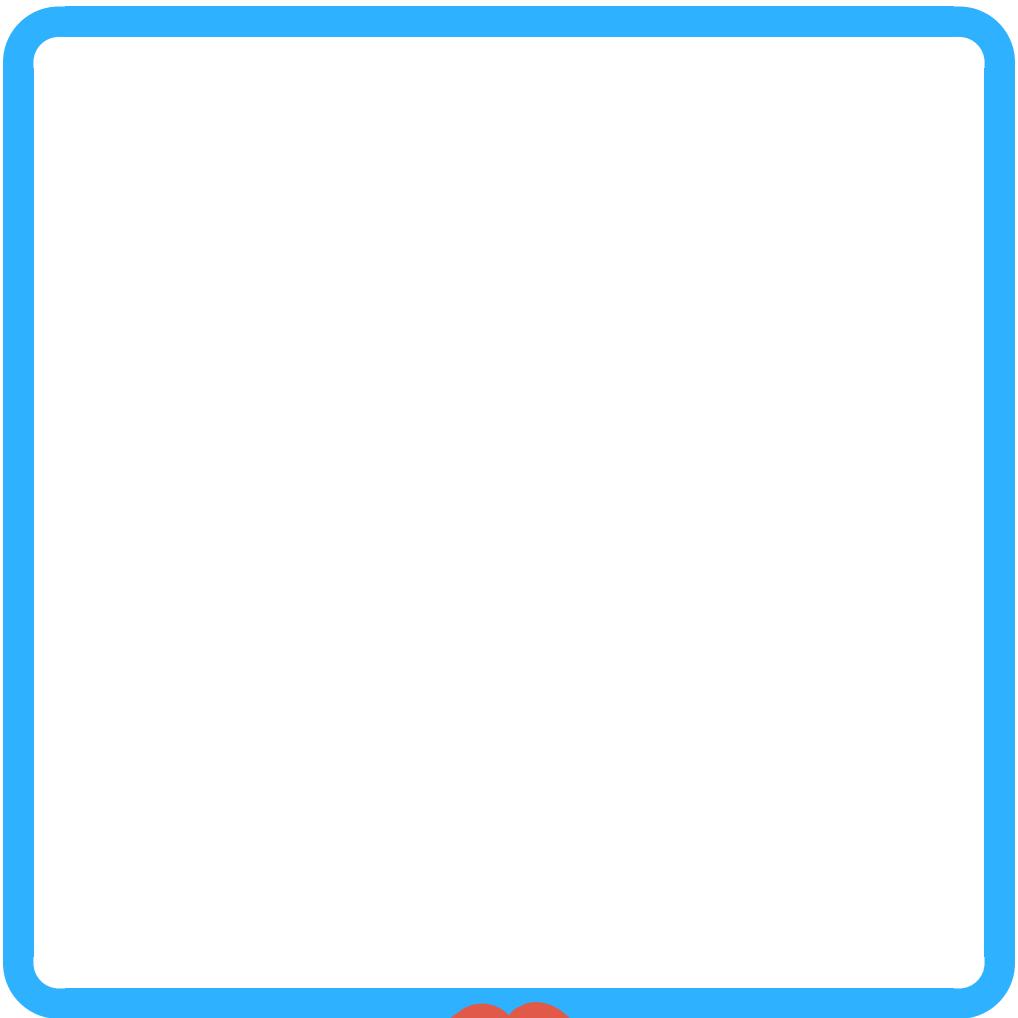
*Est-elle perchée dans un arbre ? A quelle hauteur
?*

Qu'y ferais-tu ?

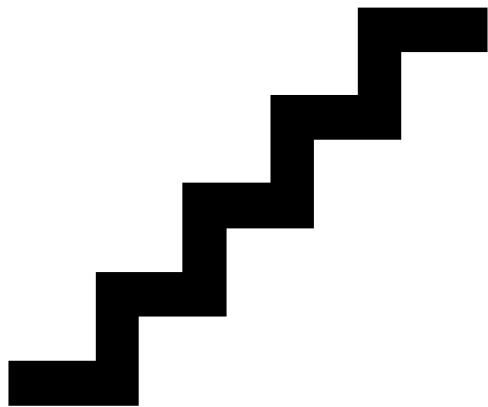
T'y sens-tu en sécurité ?



Dessine ici une de tes peurs. Transforme-la pour la rendre amusante (avec un nez rouge, des oreilles de lapin et des moustaches par exemple).

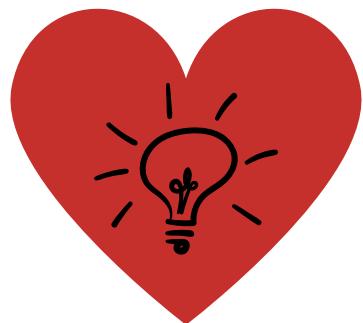


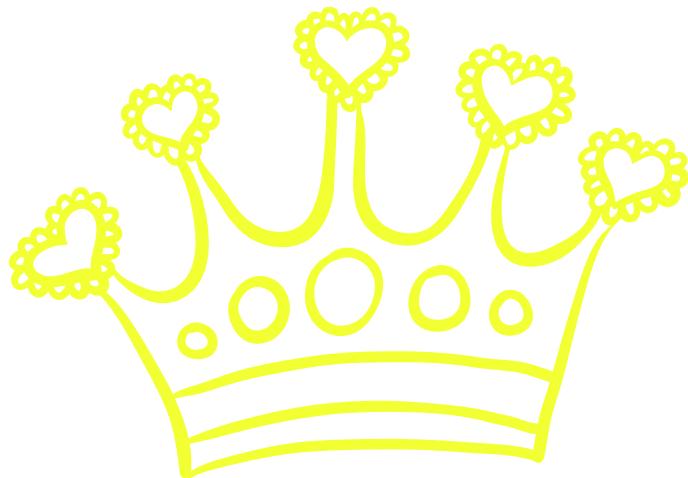
Un escalier est une somme de marches que tu gravis les unes après les autres.



Imagine que cet escalier est un objectif que tu veux atteindre. Quelle marche te sens-tu de gravir pour te rapprocher de cet objectif ?

**Parfois, on se décide mieux quand on réfléchit
avec son cœur plutôt qu'avec sa tête.**

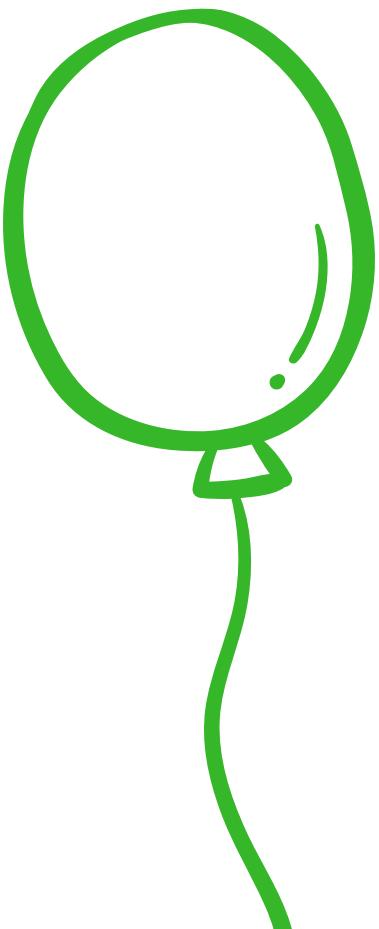
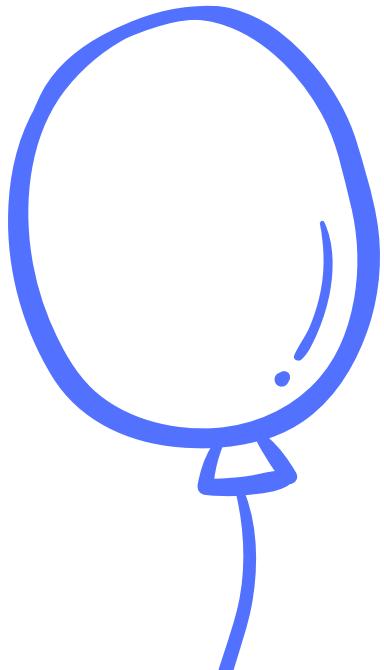
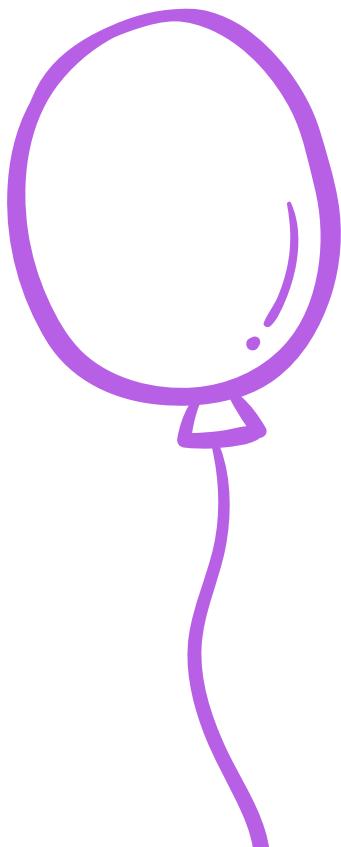


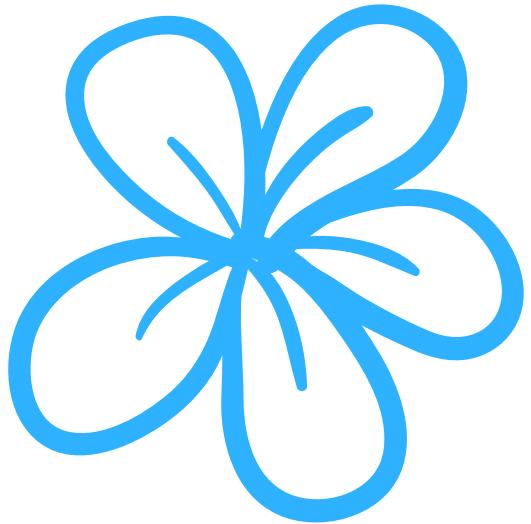


Il était une fois...

Raconte une histoire dans
laquelle toi et tes amis êtes
les héros.

Place tes soucis dans ces ballons et souffle pour les aider à s'envoler.





Pense à une couleur qui te plait.

Cherche-la autour de toi ou sur toi.