

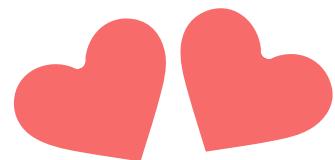
MON JOYEUX PETIT CAHIER D'ACTIVITÉS



DESSINE ICI UNE PERSONNE QUI



T'AIME

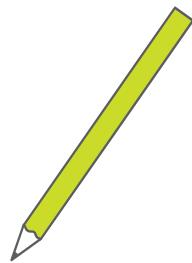


DESSINE ICI UNE PERSONNE

QUE TU AIMES



CITE DEUX TRUCS QUE TU AS APPRIS À FAIRE
DEPUIS TA NAISSANCE



CITE DEUX CHOSES QUE
TU AIMERAIS APPRENDRE À FAIRE



DESSINE LES SOURIRES QUE TU AS VUS
AUJOURD'HUI AVEC LE PRÉNOM DE LA
PERSONNE QUI TE LES A OFFERTS(OU
INVENTE UN PRÉNOM SI TU NE LE
CONNNAIS PAS)



DESSINE LES SOURIRES QUE TU AS
FAITS AUJOURD'HUI ?

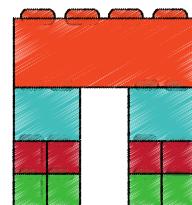
CITE DEUX CHOSES QUE TU ES
HEUREUX(SE) DE POSSÉDER.
ÉCRIS-LES À GAUCHE



CITE DEUX PERSONNES QUE TU ES
HEUREUX(SE) DE CONNAITRE.
ÉCRIS LEUR PRÉNOM



DESSINE UN OBJET QUE TU AS
RÉUSSI À CONSTRUIRE OU RÉPARER



DESSINE UN OBJET QUE TU
AIMERAIS CONSTRUIRE OU
RÉPARER





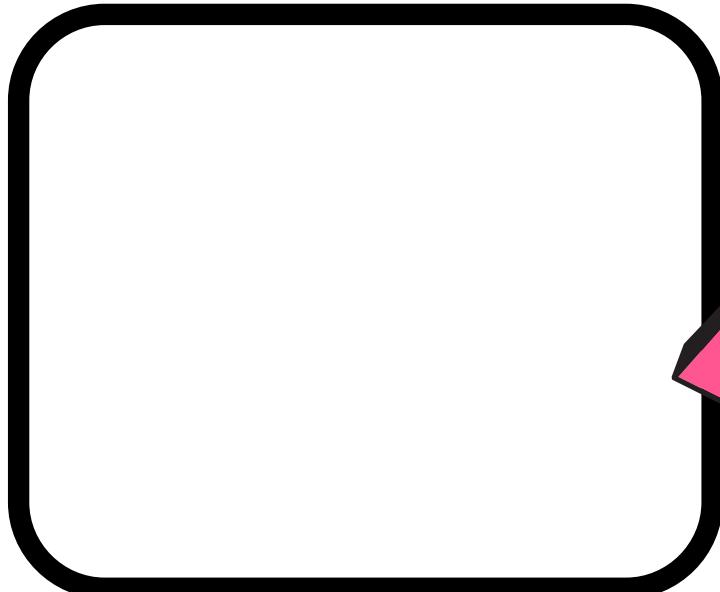
CITE DEUX CHANSONS QUE TU
AIMES.

PEUX-TU LES FREDONNER ?

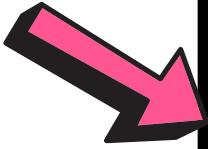
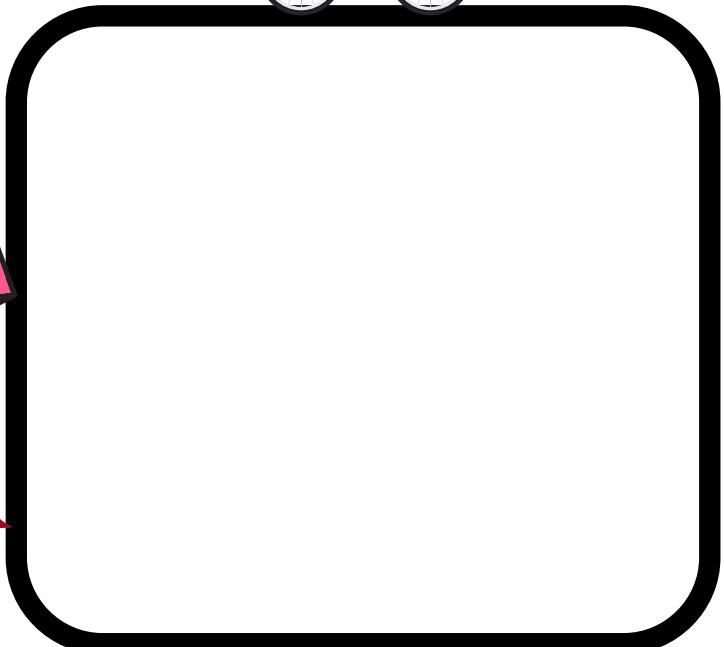


CITE DEUX BRUITS QUE TU ADORES

DESSINE UN OBJET AVEC UNE
ODEUR QUE TU AIMES

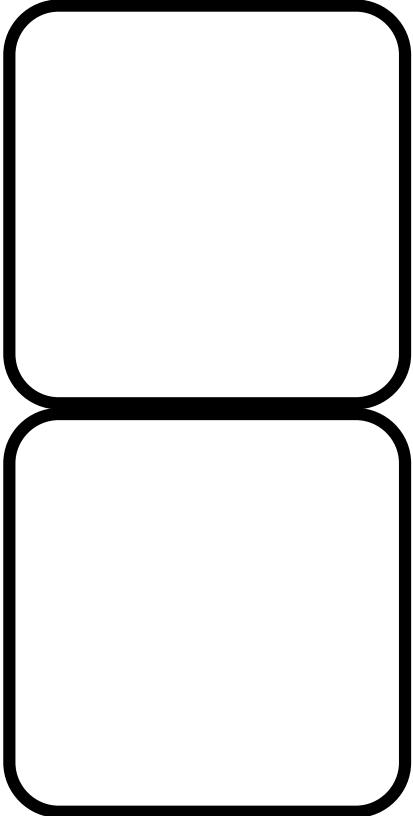


COLORIE CE CARRÉ AVEC TA
COULEUR PRÉFÉRÉE

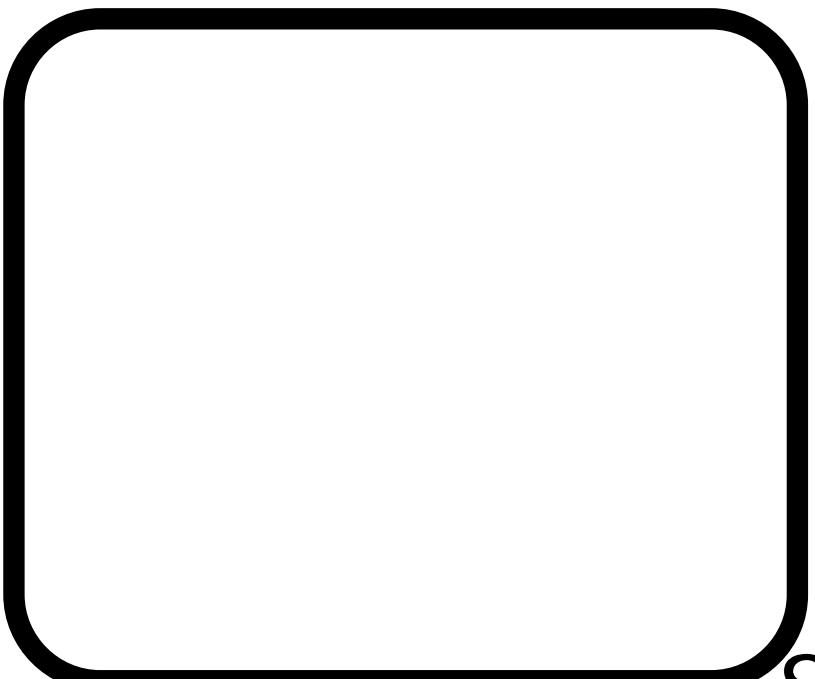


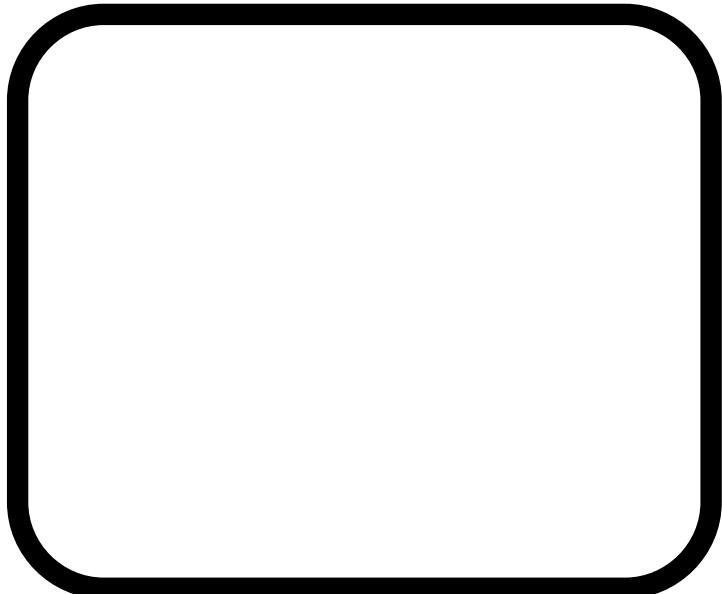


CITE ET DESSINE DEUX
PERSONNES QUE TU ADMIRES



DESSINE-TOI À CÔTÉ DE CES
PERSONNES.

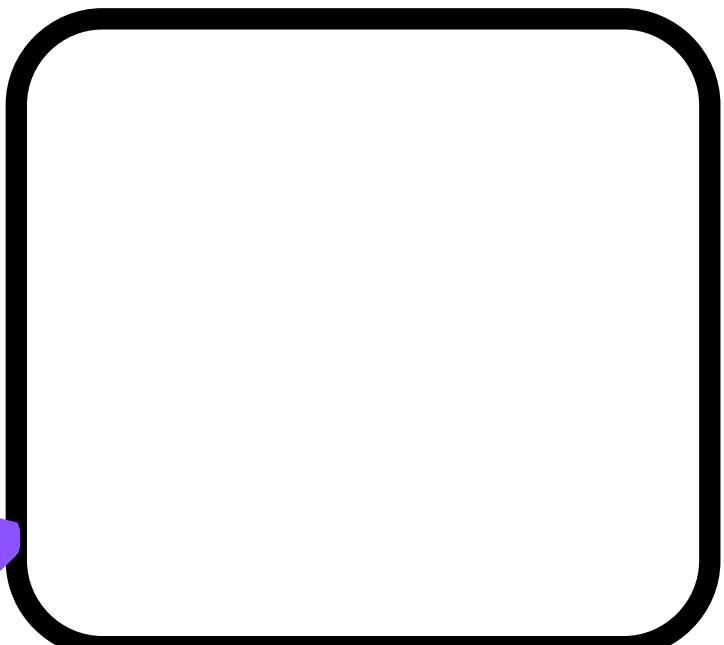


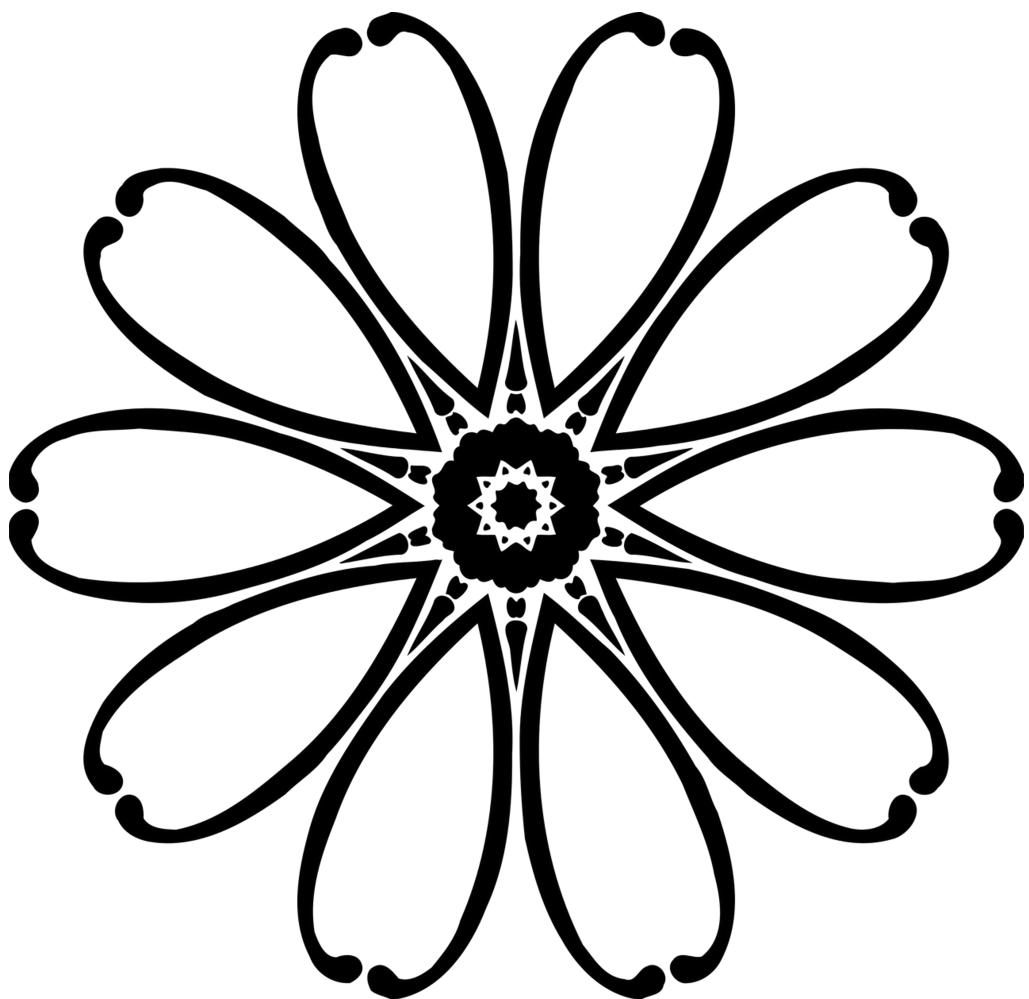


REmplis ce Carré avec un de
tes Rêves

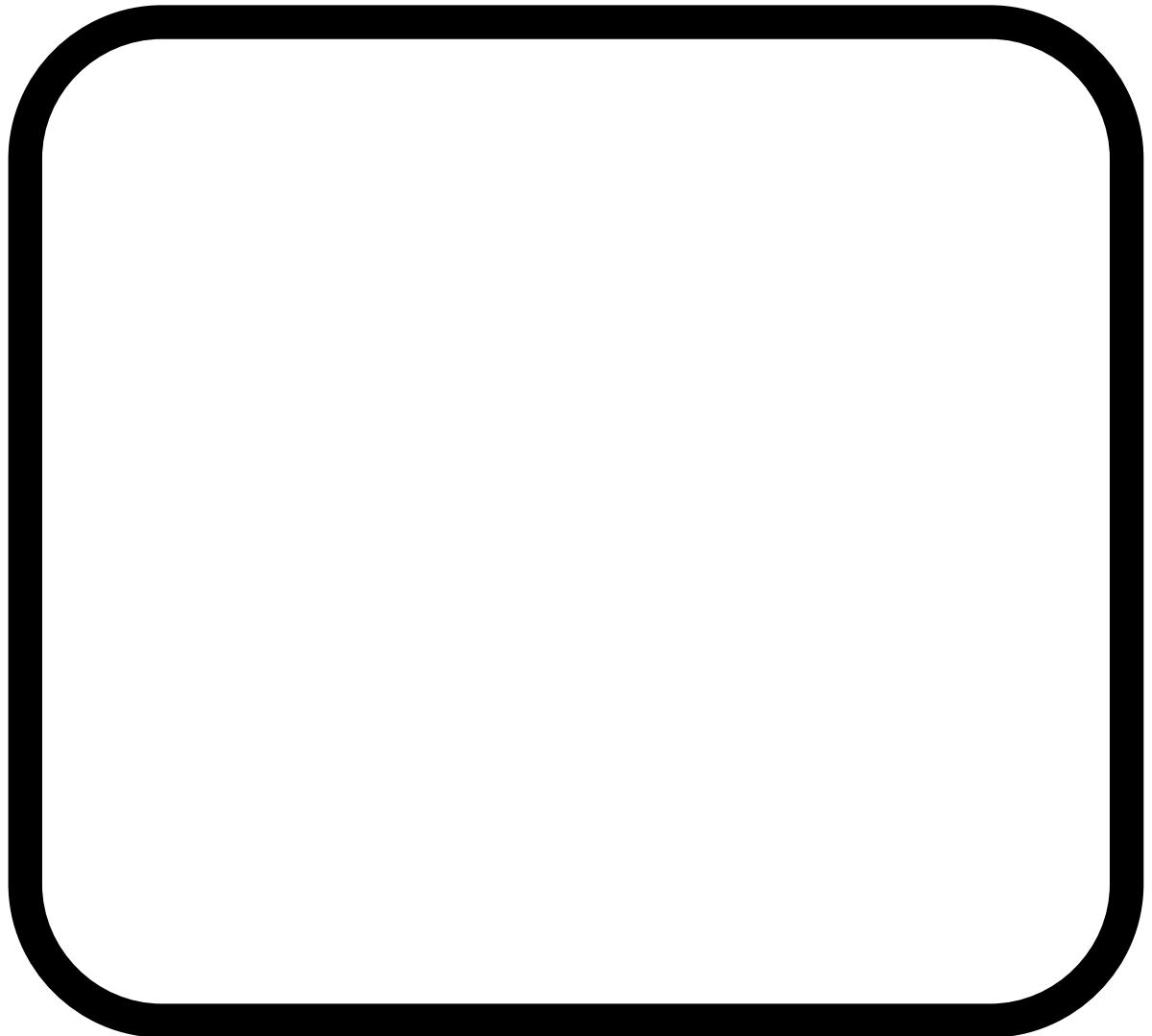


IMAGINE QU'IL S'EST RÉALISÉ ET
ÉCRIS "MERCI" AUTANT DE FOIS
QUE TU VEUX.





COLORIE CETTE FLEUR ET OFFRE-LA À QUELQU'UN



DESSINE ICI TA PLUS GRANDE PEUR. AJOUTE LUI UN NEZ ROUGE

ET UN COSTUME DE FÉE. ELLE EST ENCORE EFFRAYANTE ?

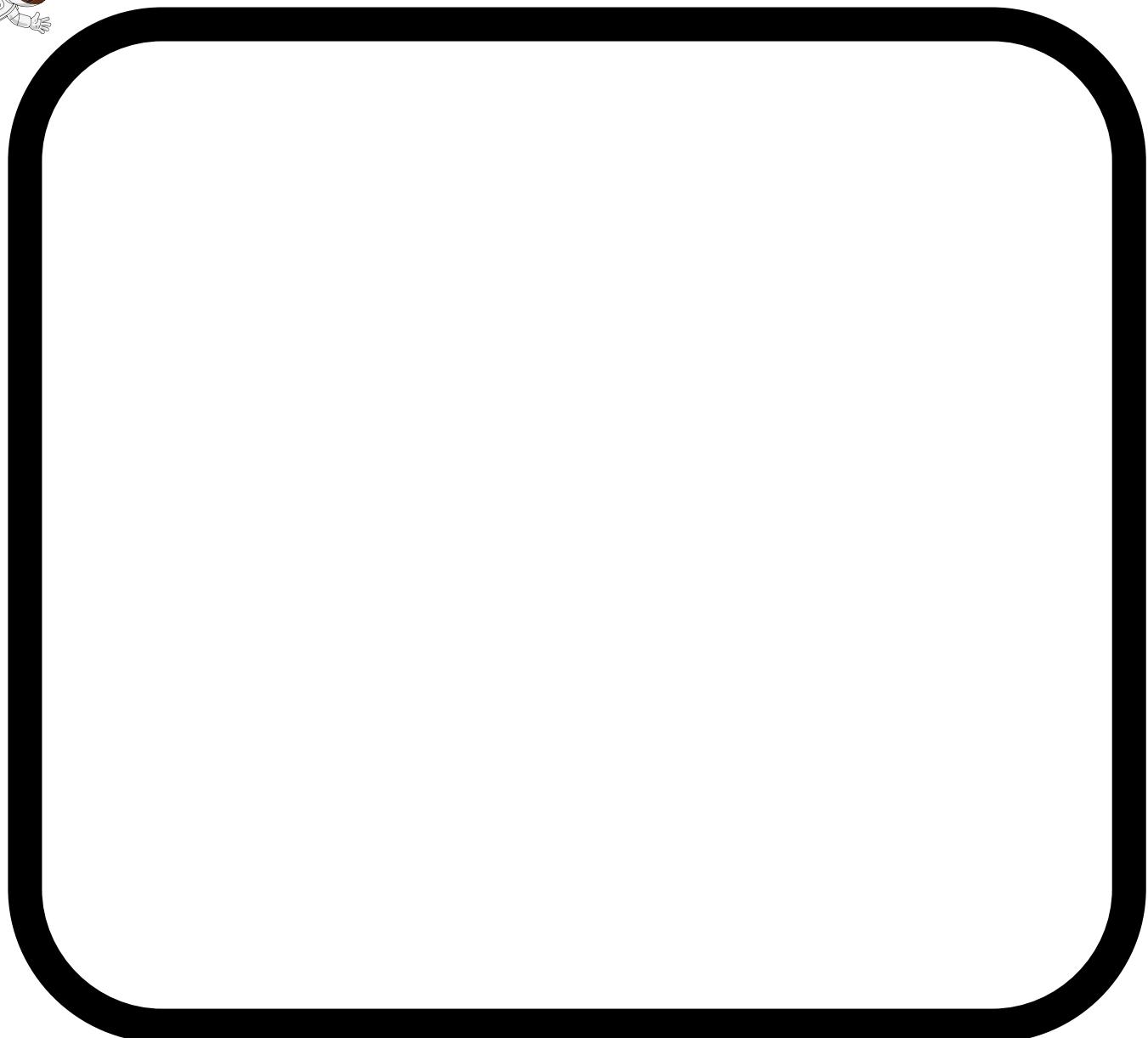
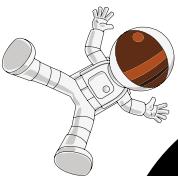




PLONGE DANS CE DÉCOR ET IMAGINE QUE TU REGARDES LE CIEL,
COUCHÉ DANS L'HERBE. DÉCRIS TES SENSATIONS. LES ODEURS, LES
MATIÈRES, LES SONS,...



ÉCRIS UN SOUCI QUE TU AS ET LÂCHE-LE POUR LE LAISSER
S'ENVOLER DANS LE CIEL. ADIEU !



IMAGINE QUE TU DANSES EN APESANTEUR. DESSINE TOI PUIS
FAIS SEMBLANT QUE TU ES EN APESANTEUR !



TU AS LE POUVOIR DE VOLER ! OÙ VAS-TU ?

DESSINE TON TRAJET AVEC UN CRAYON.

TU AS LE DROIT DE SORTIR DU CADRE !



J'ai le droit d'être différent (e)

Je crois en moi

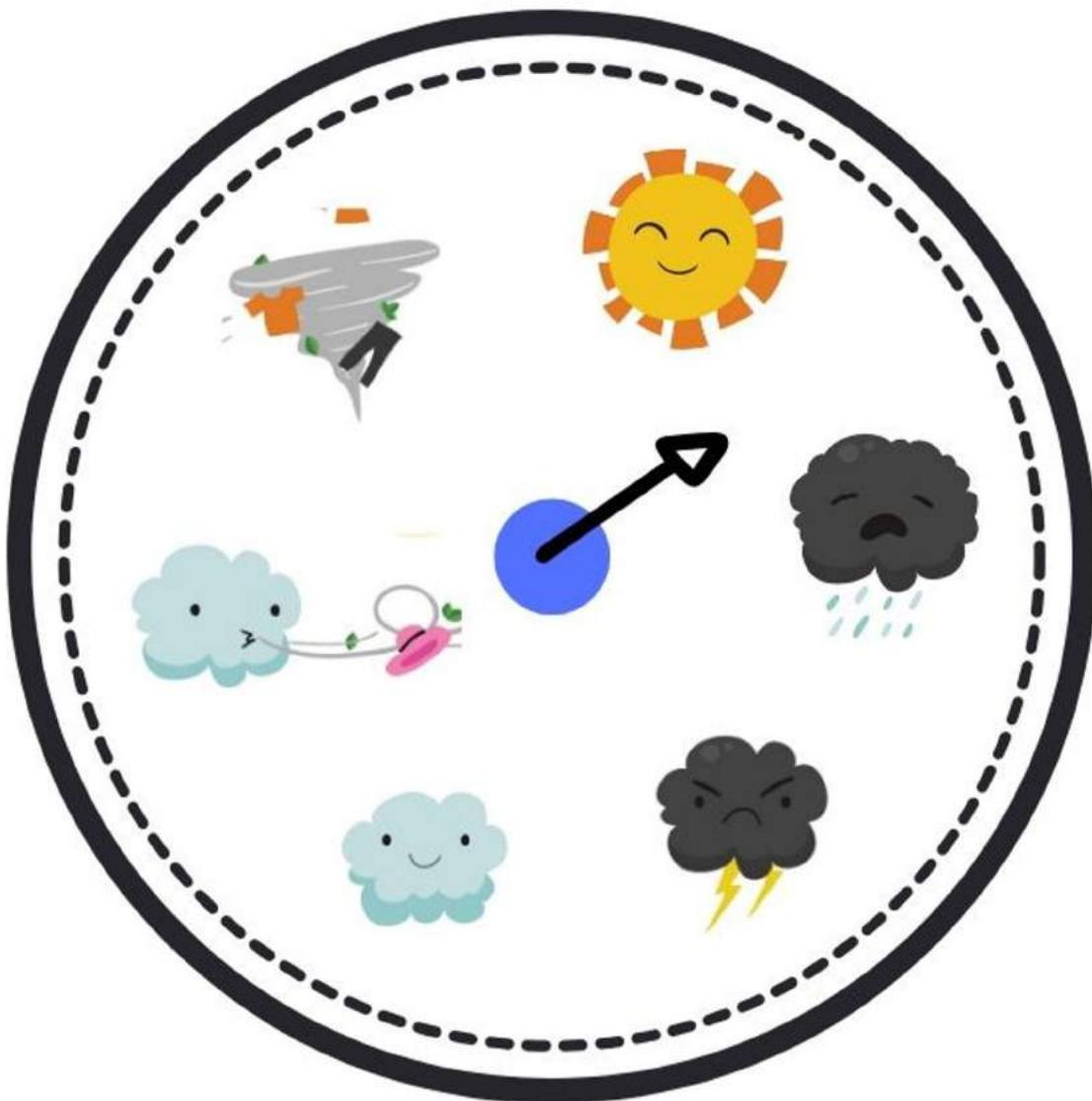
J'ai ma place ici

J'ai de la volonté

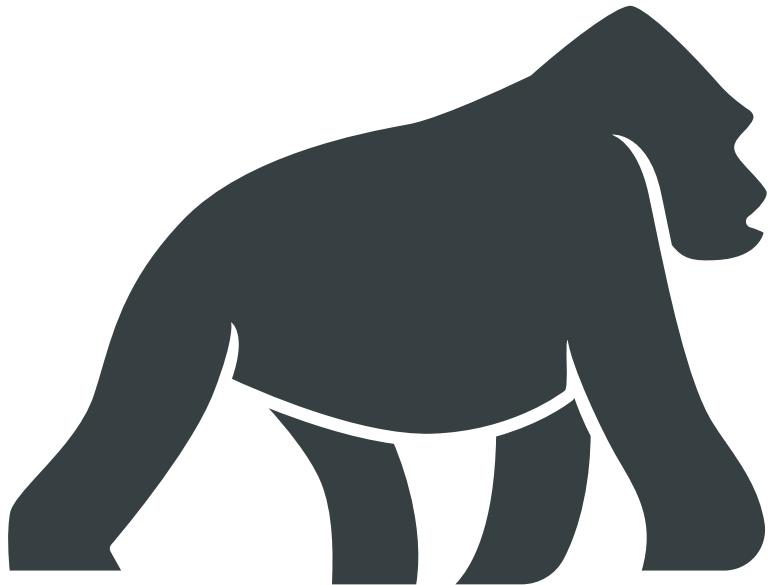
Je peux apprendre

Je suis aimé (e)

COLORIE CES PHRASES SI ELLES T'INSPIRENT ET OFFRE UN
EXEMPLAIRE À COLORIER À QUELQU'UN QUI EN A BESOIN



SUR LA ROUE CI-DESSOUS, MONTRÉ COMMENT TU TE SENS À
L'INTÉRIEUR DE TOI. TU PEUX UTILISER CET OUTIL TOUS LES JOURS.



IMAGINE QUE TU ES UN TRÈS PUISSANT GORILLE.
MARCHE EN BOMBANT LE TORSE POUR L'IMITER.
TU SENS COMME TU AS CONFiance EN TOI ?



IMITE CE PETIT SINGE.
SENS-TU COMME TU ES JOYEUX ET MALIN ?



COLORIE, DÉCOUPE ET OFFRE CE COEUR À QUELQU'UN



Je suis aimé.e

**J'ai ma place sur
Terre**

Je suis capable
d'apprendre

**J'AI LE DROIT DE CROIRE EN
MOI**

Je peux refuser
sans blesser

J'AI DES CHOIX

J'ai le droit de
me tromper

**MON CORPS EST
UN ALLIÉ**

**J'AI LE DROIT
DE RÉESSAYER**

Je suis moi

**MA CONFIANCE EST
UN MUSCLE**

Je peux tenter de
nouvelles expériences

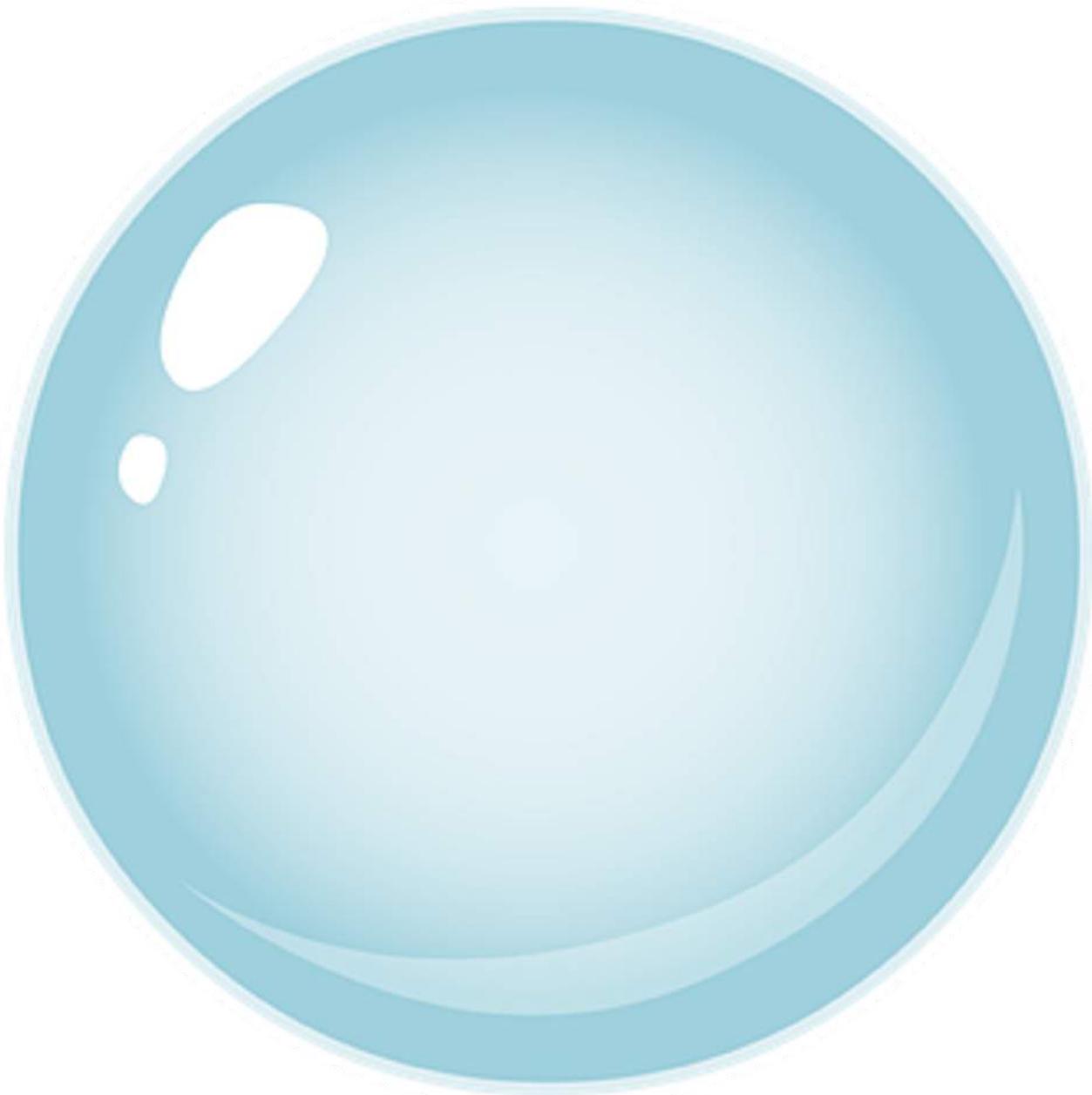
J'AI DES TALENTS

Mon sourire est
une force

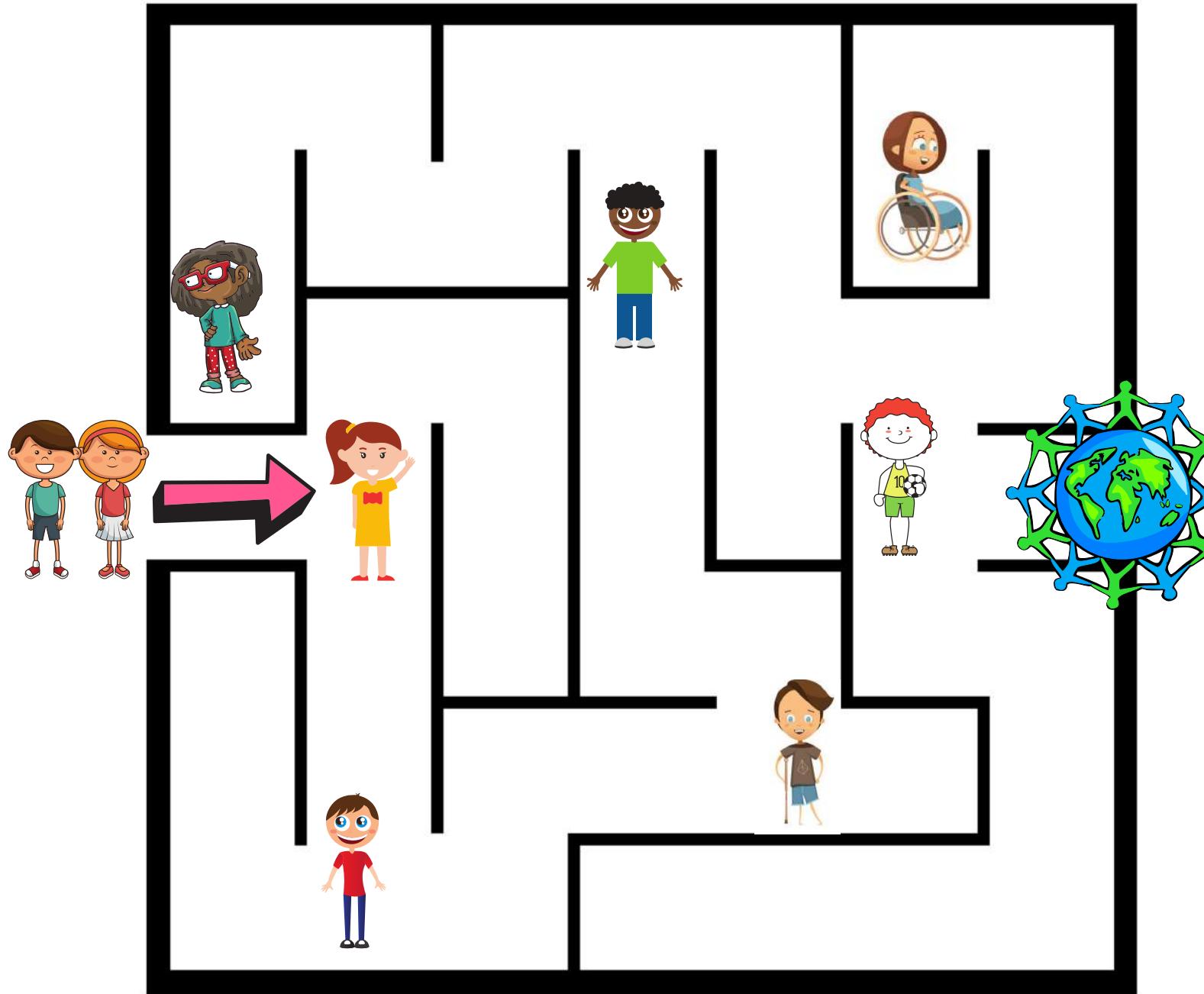
**JE SUIS CAPABLE
D'AVOIR DES AMIS**

Mes émotions
me guident

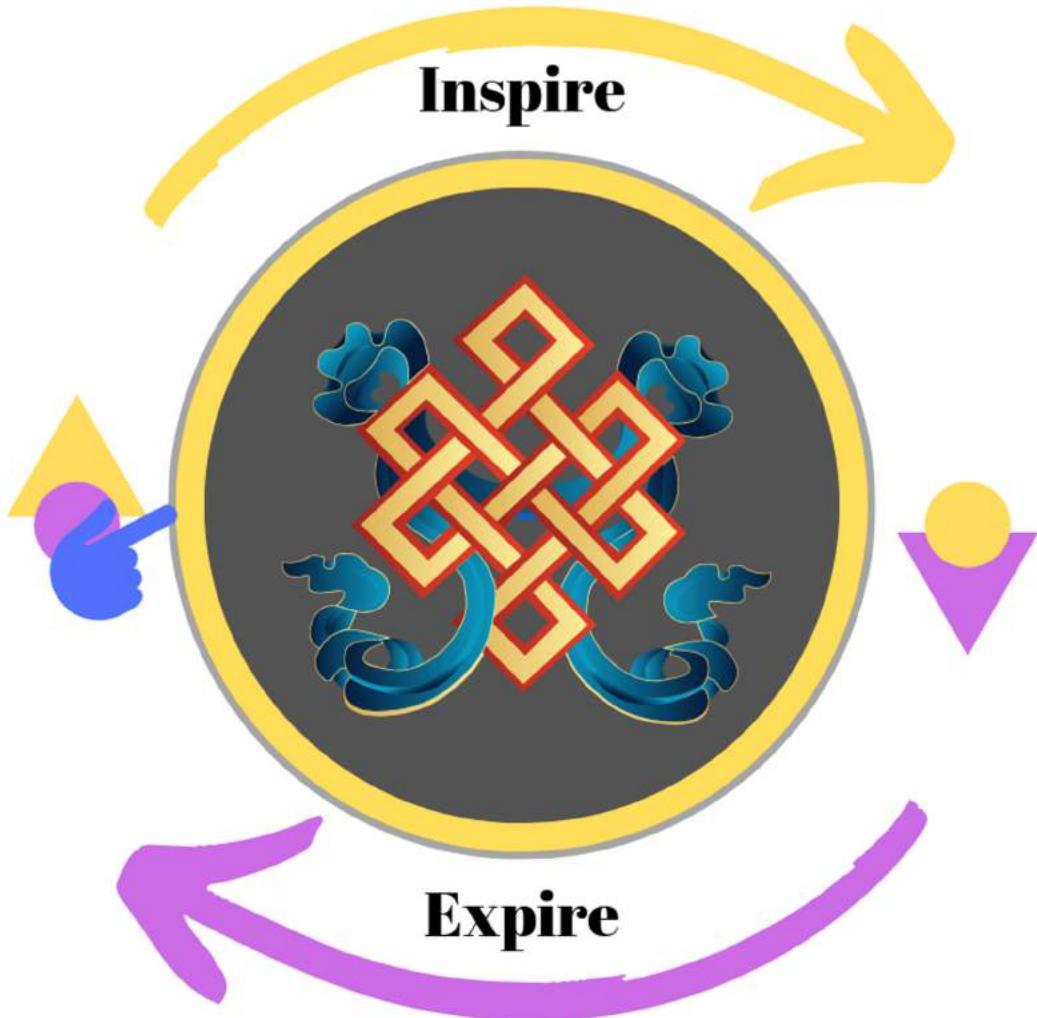
DÉCOUPE ET GARDE SUR TOI CE BOUCLIER DE LA CONFIANCE



DESSINE-TOI À L'INTÉRIEUR DE CETTE BULLE PROTECTRICE



LA TERRE A BESOIN D'ÊTRE SAUVÉE ! PARCOURS CE LABYRINTHE ET PASSE LE MESSAGE À TES FUTURS AMIS POUR QUE VOUS AGISSEZ ENSEMBLE. COMBIEN DE PERSONNES AS-TU RÉUSSI À RÉUNIR ?



Nous allons faire un petit exercice de respiration. Pose ton index sur le bord droit du cercle et suis le tracé en respirant. Inspiration puis expiration.
Fais autant de tour que tu veux !
Comment te sens-tu ?



Pardonne
quelqu'un



Rends visite à
une personne que
tu n'as pas vue
depuis longtemps



Dis à quelqu'un
ce que tu aimes
chez lui



Occupe-toi d'un
animal / fais une
action de sauvegarde
de la
planète/ recycle



Fais un
câlin



Propose ton aide
et rends un
service



Encourage
quelqu'un



Écoute
quelqu'un sans
le juger

VOICI 24 IDÉES À DÉCOUPER POUR DISTRIBUER DE LA GENTILLESSE AUTOUR DE TOI ! 2/3



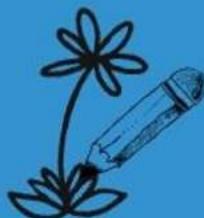
Répare quelque chose pour quelqu'un



Prépare un gâteau et partage-le avec tes voisins ou tes amis



Donne des jouets, affaires,...dont tu ne te sers plus



Offre un dessin à quelqu'un

Wow!

Complimente quelqu'un



Partage un goûter ou un repas avec quelqu'un



Offre des sourires autour de toi



Écris un message de gratitude et donne-le

VOICI 24 IDÉES À DÉCOUPER POUR DISTRIBUER DE LA GENTILLESSE AUTOUR DE TOI ! 3/3



Offre un cadeau à quelqu'un de façon anonyme



Intéresse-toi sincèrement à la passion d'une personne autour de toi



Arrose une plante



Chante une chanson à quelqu'un



Mets la table ou débarrasse-la



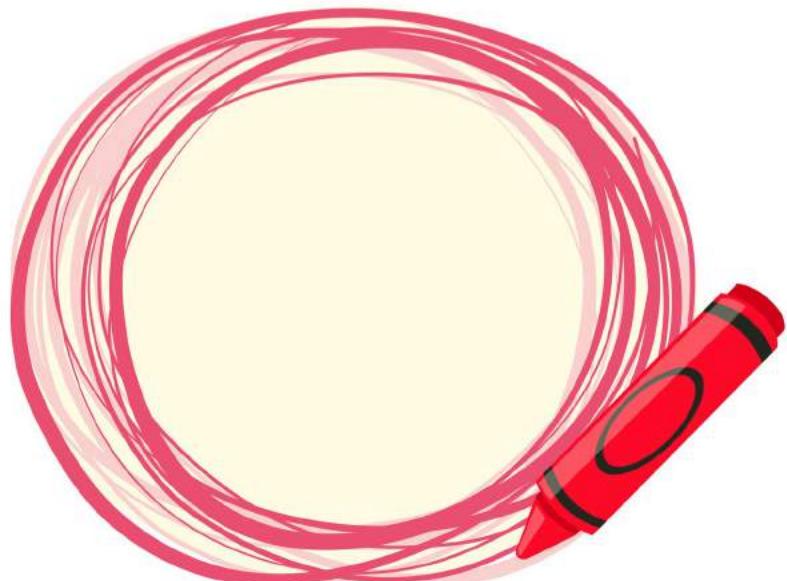
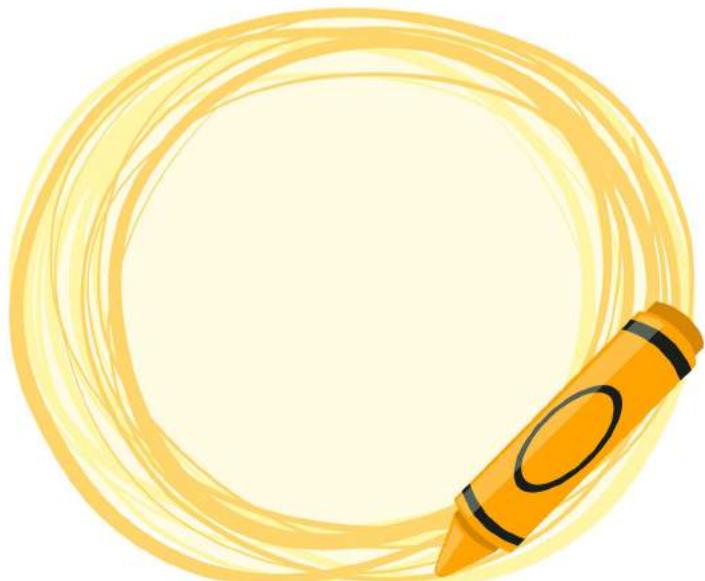
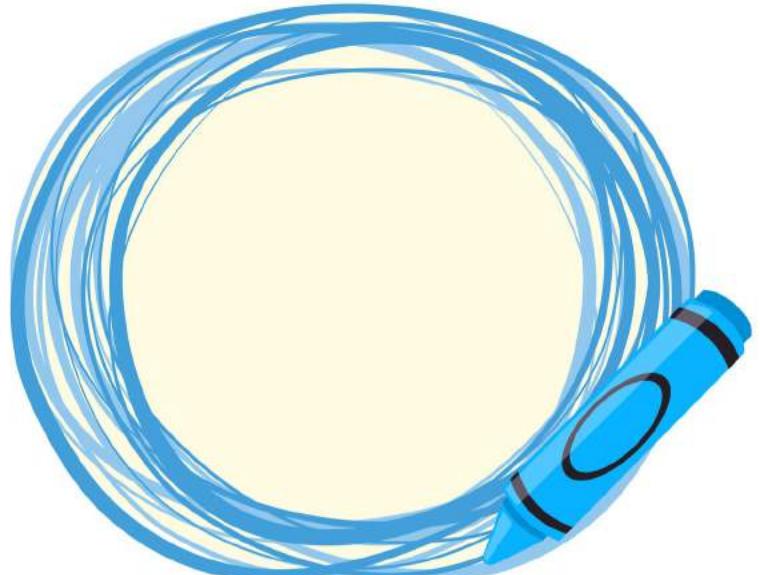
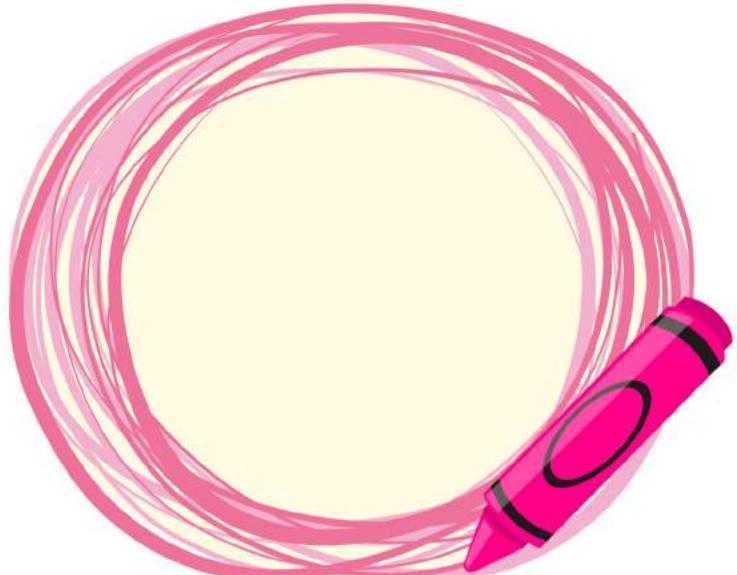
Plie du linge ou range-le dans les placards



Dis "Merci", "S'il te plait"



Tiens la porte à quelqu'un



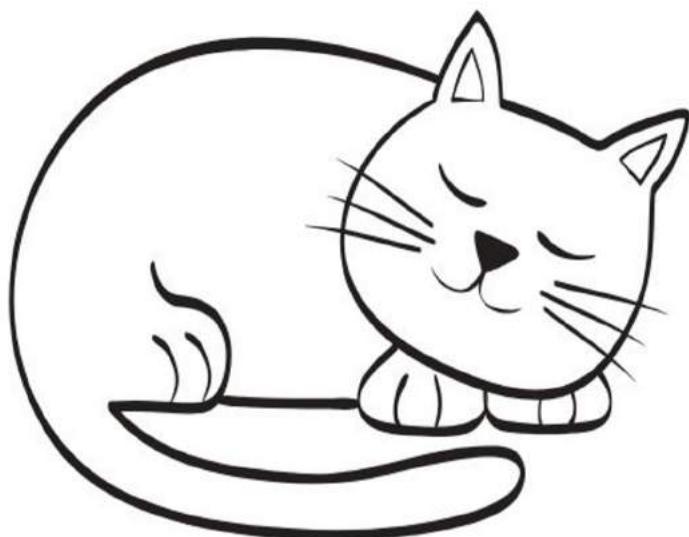
REGARDE AUTOUR DE TOI ET CHERCHE DES OBJETS QUI ONT UNE
DES COULEURS CI-DESSUS.

ÉCRIS LEUR NOM OU DESSINE-LES DANS LES CERCLES



COLORIE LA SCÈNE CI-DESSUS ET IMAGINE CE QU'IL Y A D'ÉCRIT DANS
LA BULLE

Rrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr



Caresse doucement le chat. Oh ! Il

ronronne ! Sais-tu l'imiter ? Vas-y !