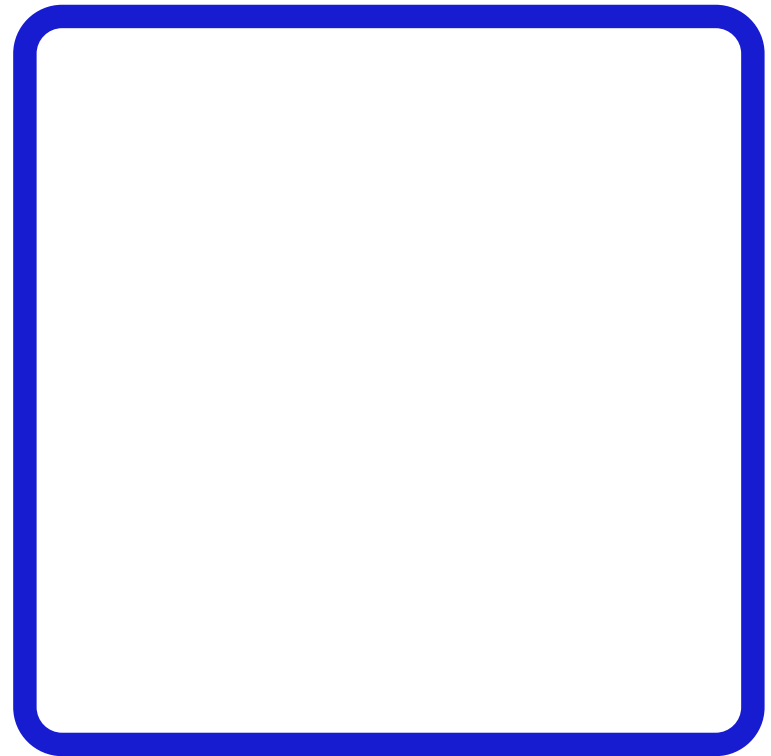


Mon cahier pour
développer mon
optimisme



Ma chance

Je dessine un trèfle et je garde ce dessin sur moi.
Il me portera chance.

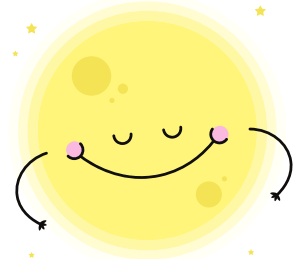
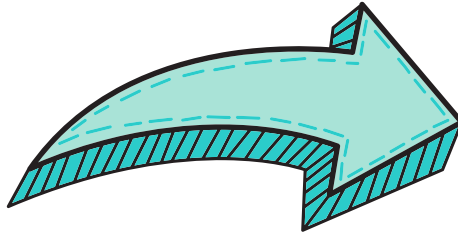


Mes pensées

J'essaye de transformer mes pensées
désagréables en pensées agréables



- Je me sens nul.le.
- J'ai échoué...



- Je sais faire plein de choses !
- Je peux recommencer

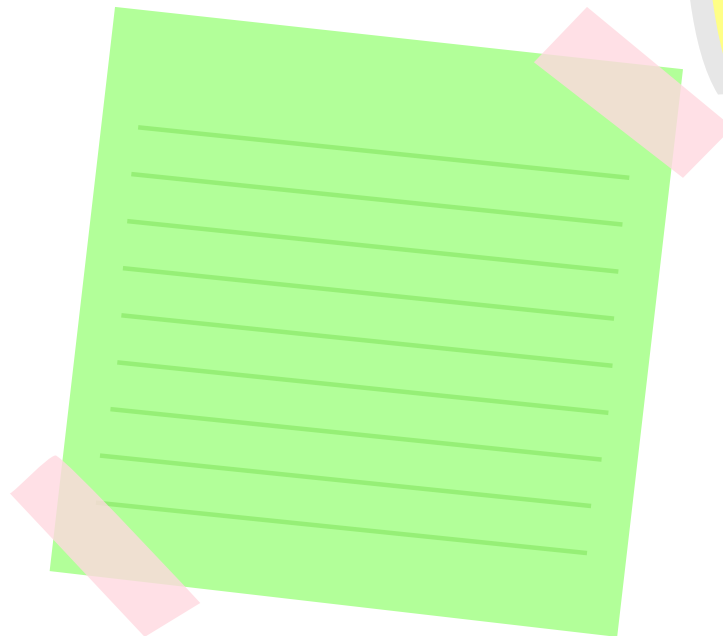
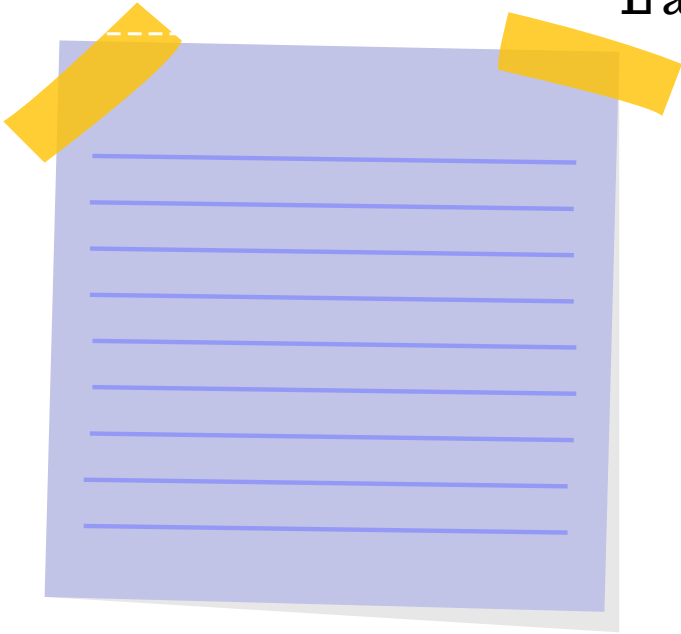
Mes rêves

Je peux y croire !



Ce que j'aime faire

L'as-tu fait aujourd'hui ?



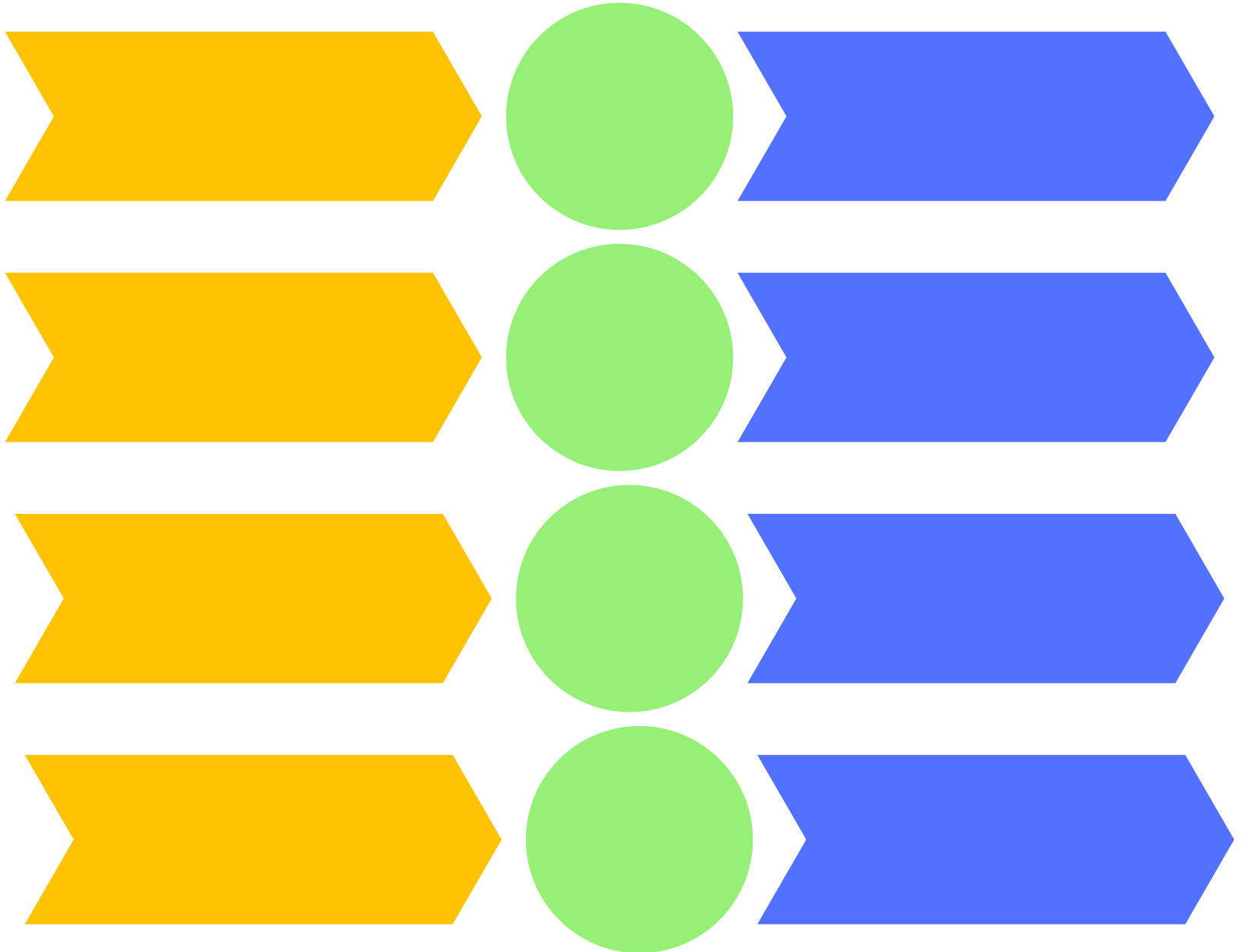
Les personnes qui m'aiment

Des personnes m'aiment pour qui je suis.

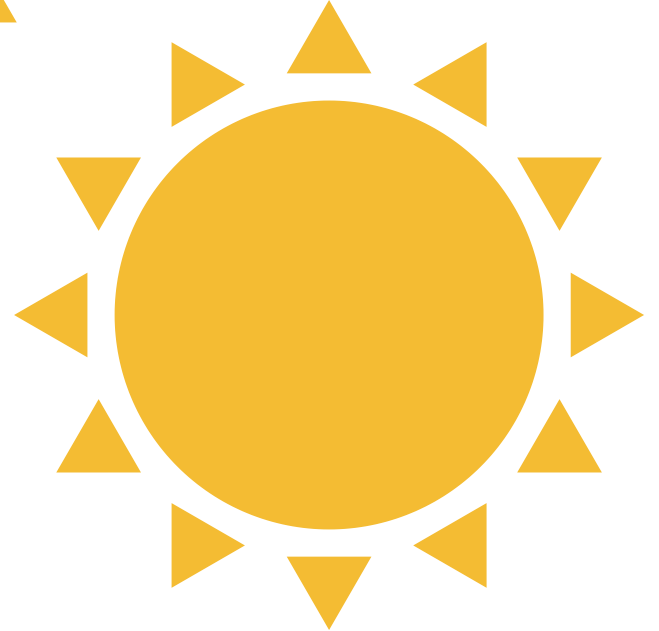
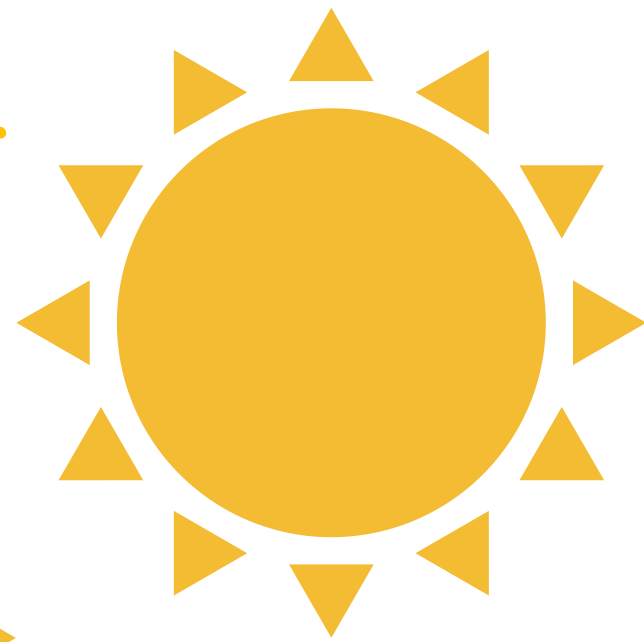
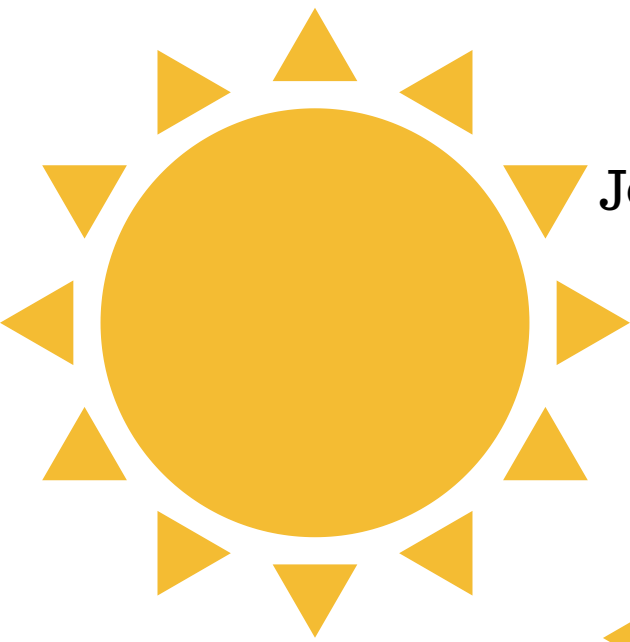


Peur ou envie ?

Je me concentre sur mes envies

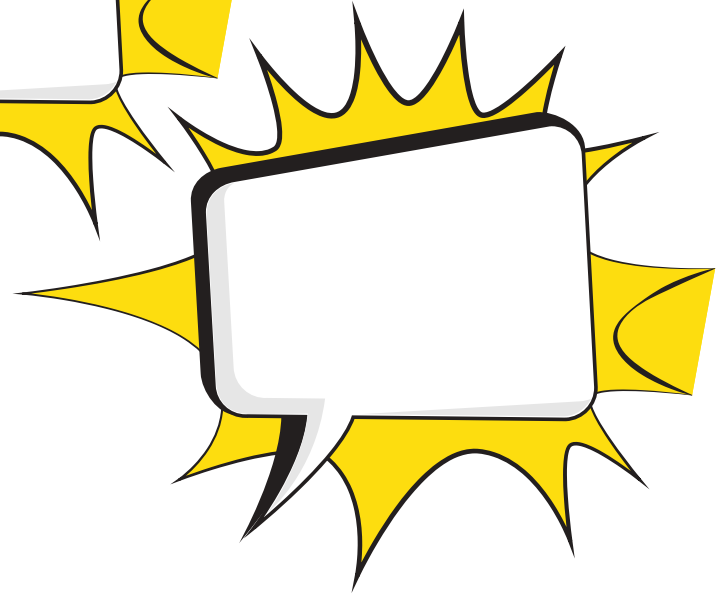
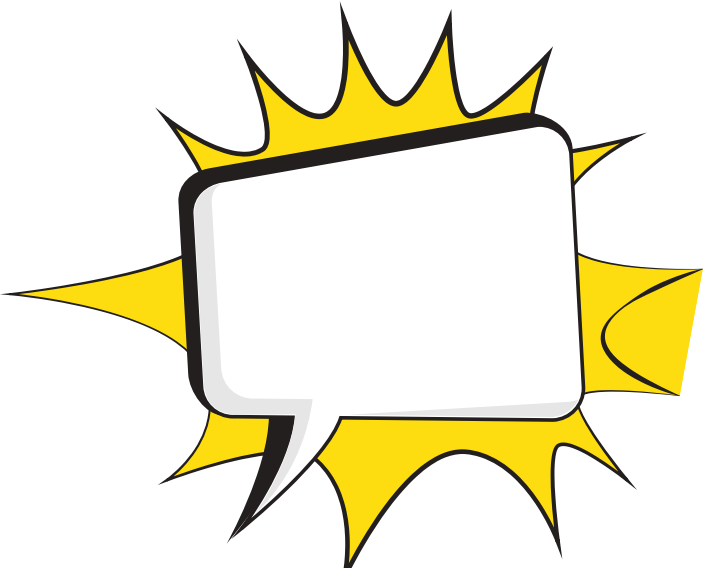
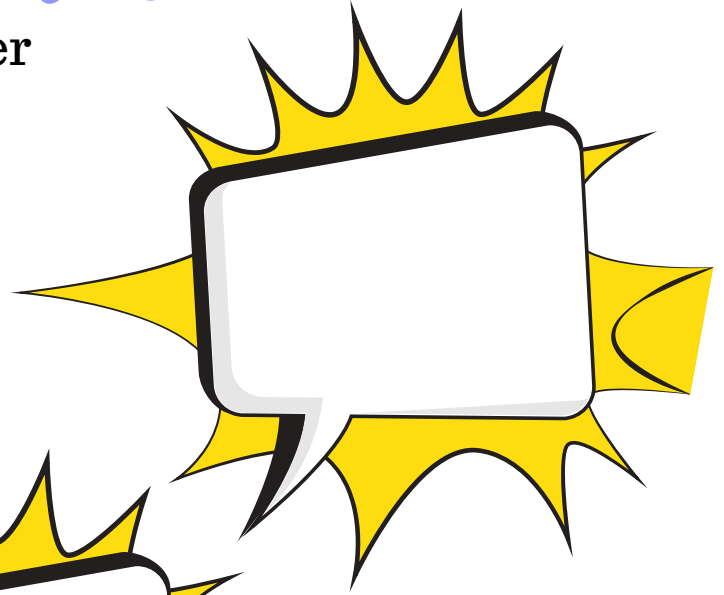
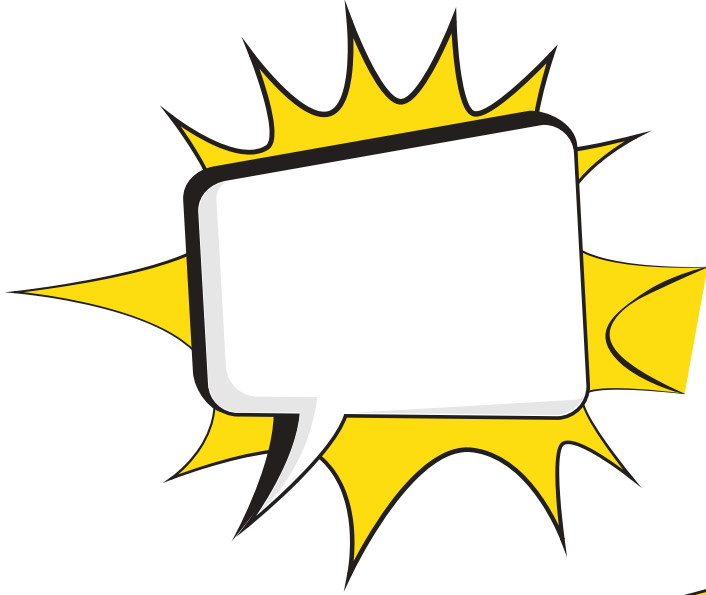


Merci pour...
Je ressens de la gratitude.



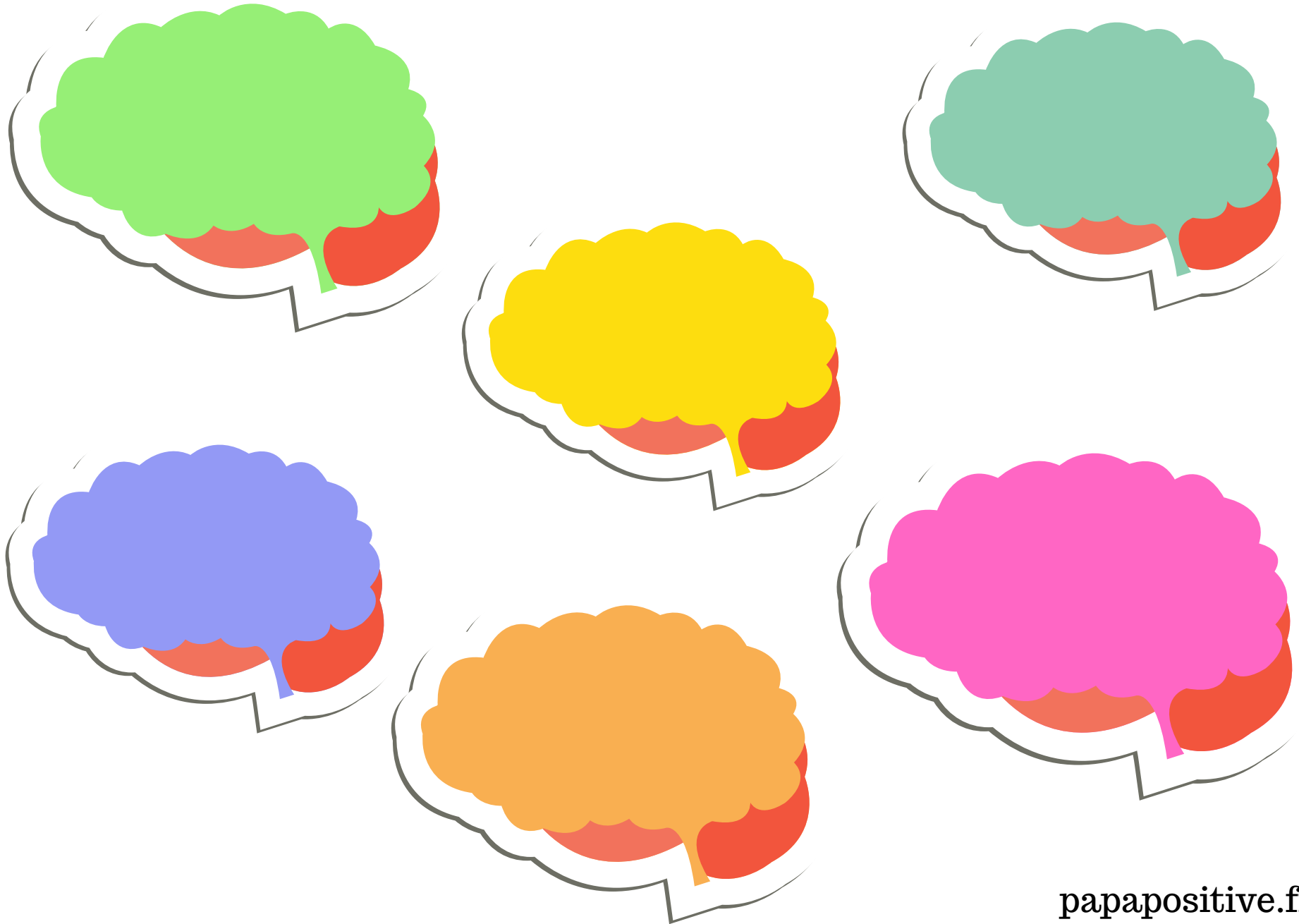
Mes réussites

Ce dont je suis fier



Mes souvenirs positifs

Je peux m'y plonger quand je veux !



Les phrases qui me motivent

Écris des phrases ou des citations qui développent ton optimisme



Tout est expérience !

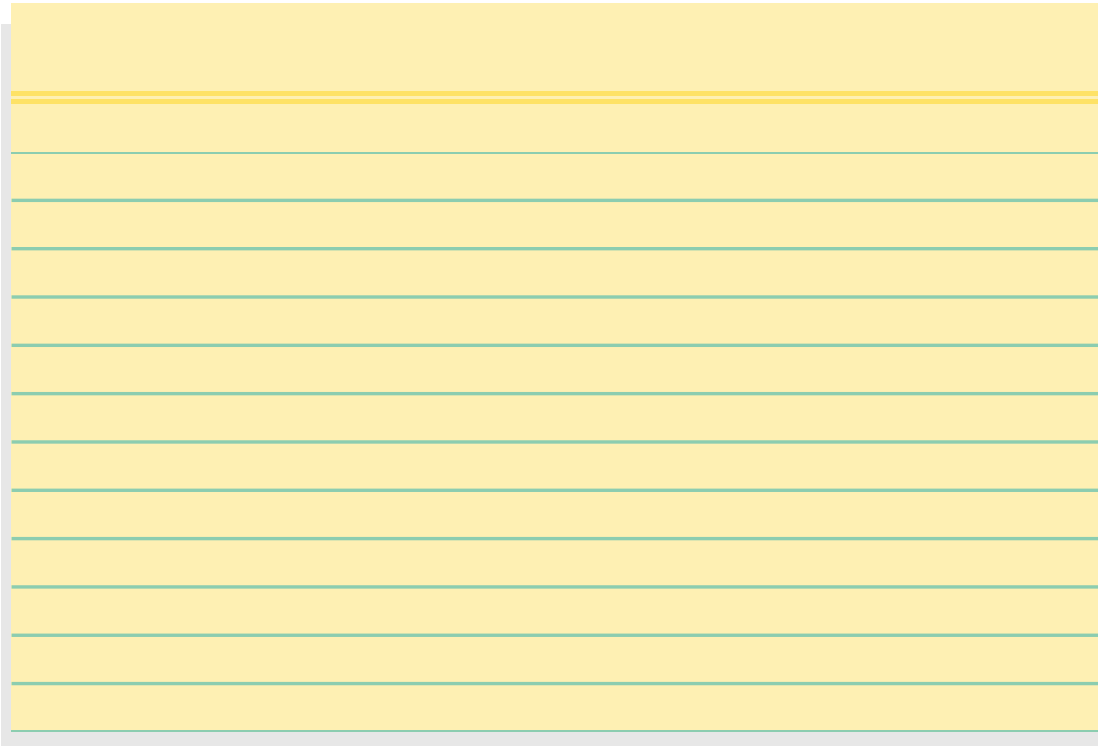
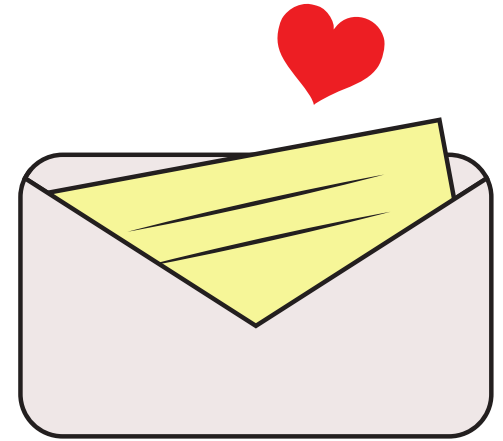


Je suis capable



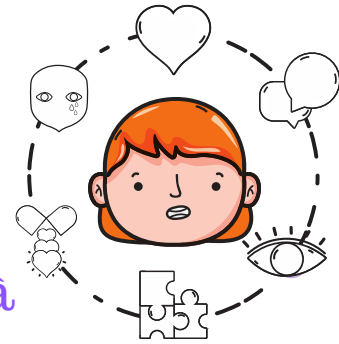
Je cultive l'espoir

J'écris ce que j'espère pour le futur et je le glisse dans une enveloppe que je garde dans un lieu secret.

A large yellow notepad with horizontal green lines for writing. It is positioned on the left side of the page, below the text.

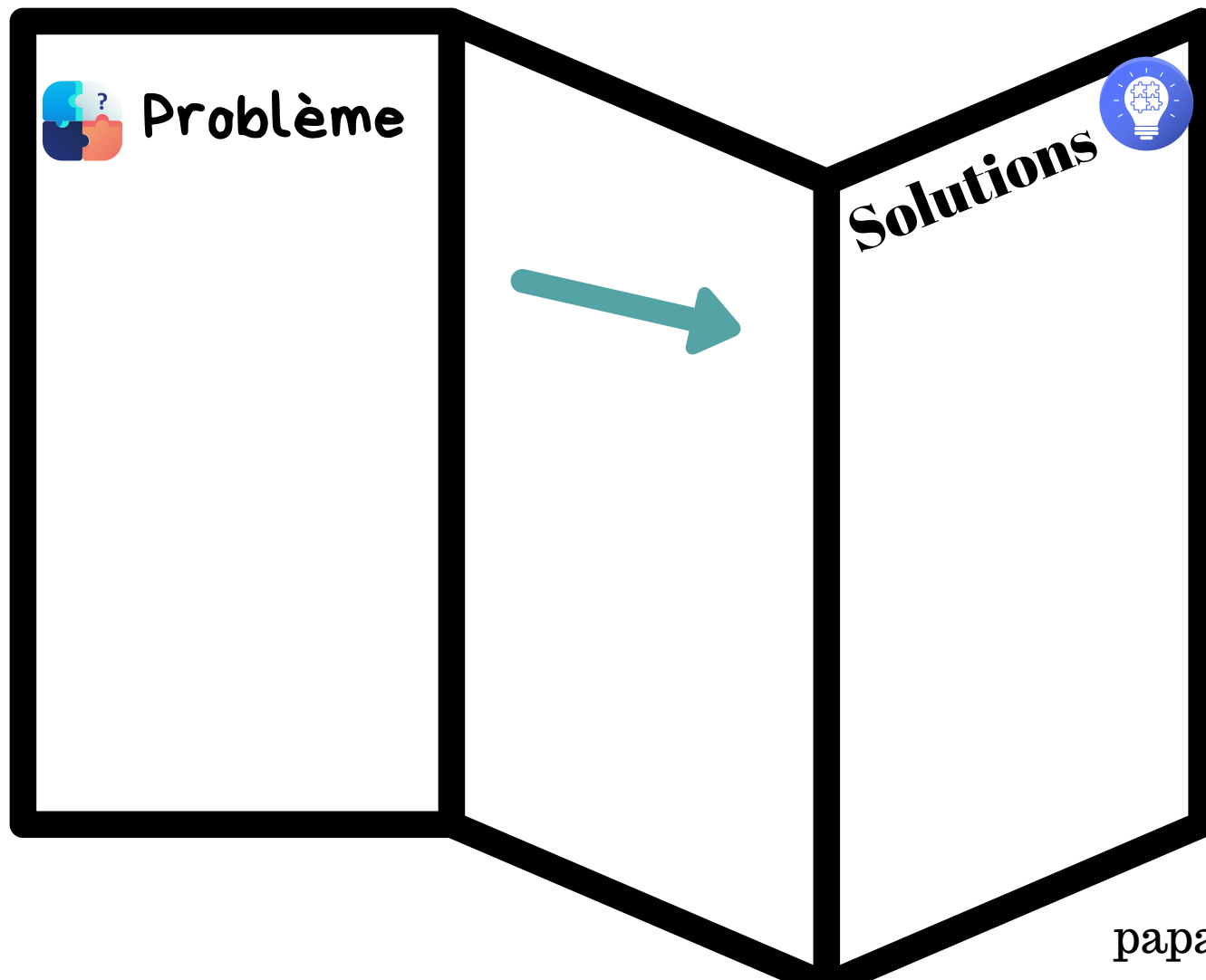
Je trouve des solutions

Derrière un problème, j'imagine des solutions



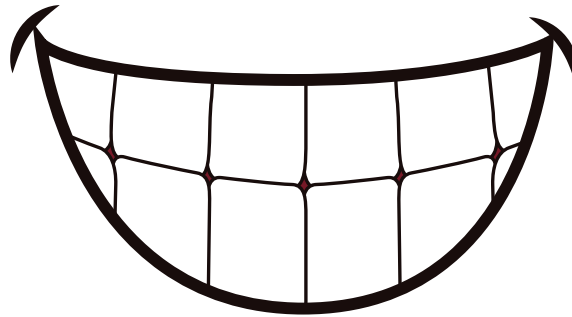
Qu'est-ce que je conseillerais comme solutions à quelqu'un qui aurait ce problème ?

ASTUCE



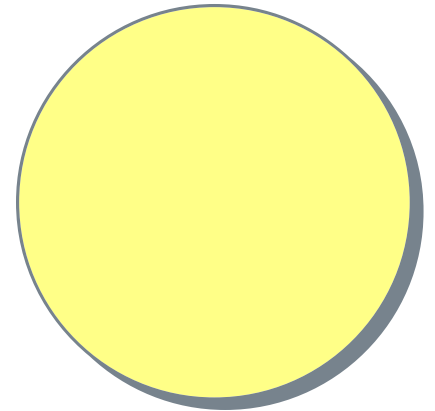
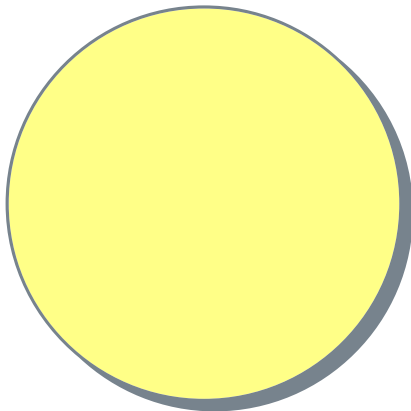
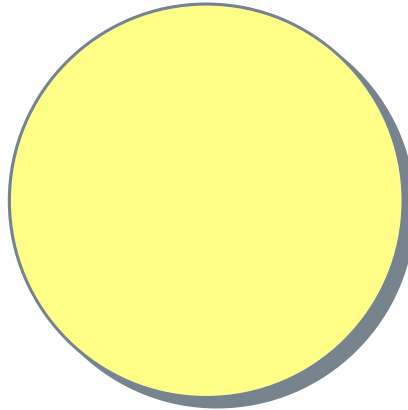
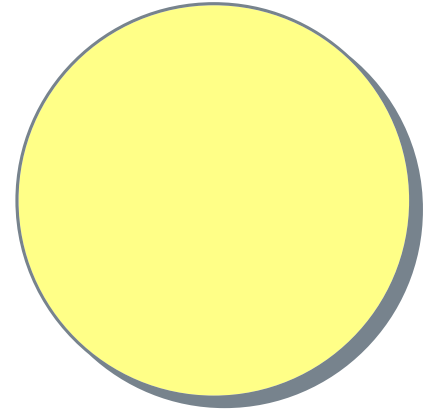
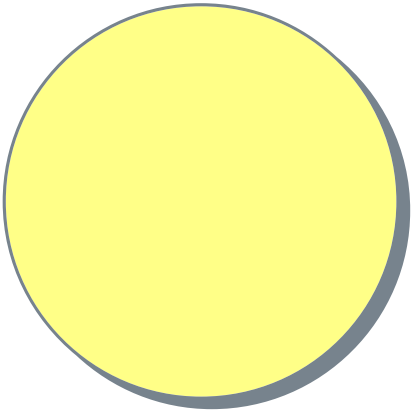
Je m'entraîne à sourire

Le sourire déclenche la joie. La joie rend plus créatif !
Je souris le plus possible et je le fais aussi devant un miroir !



Je m'inspire

Quelles sont les personnes optimistes qui m'inspirent ?



Je surmonte les difficultés

Une histoire à lire



"Un jour, l'âne d'un fermier tomba dans un puits. L'animal gémissait pitoyablement depuis des heures, et le fermier se demandait quoi faire. Finalement, il décida que l'animal était trop vieux et que le puits devait disparaître de toute façon. Il n'était donc pas rentable de récupérer l'âne.

Il invita tous ses voisins à venir l'aider.

Tous se saisirent d'une pelle et commencèrent à combler le puits. Au début, l'âne réalisa ce qui se produisait et se mit à crier terriblement. Puis, au bout de quelques secondes, à la stupéfaction de chacun, il se tut.

Quelques pelletées plus tard, le fermier regarda finalement dans le fond du puits et fut très étonné de ce qu'il vit : à chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant.

Il se secouait pour enlever la terre de son dos et montait dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à pelleter sur l'animal, il se secouait et montait dessus...

Bientôt, à la grande surprise de chacun, l'âne sortit hors du puits et se mit à trotter !"