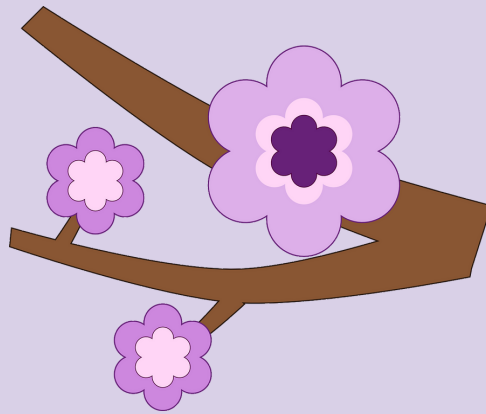


MON CAHIER POSITIF

d'estime de moi-même

14 ACTIVITÉS | MIEUX ME CONNAÎTRE | M'AIMER



apprendreaeduquer.fr

Ma personnalité

Mon acrostiche : un poème avec
les premières lettres de mon
prénom à la verticale

Mon portait chinois

Si j'étais un animal, je
serais.....

Si j'étais une fleur, je
serais.....

Si j'étais un film, je
serais.....

Si j'étais un son, je
serais.....

Si j'étais un plat cuisiné, je
serais.....

Si j'étais un vêtement, je
serais.....

Si j'étais un pays, je
serais

Mes points forts



Mes qualités



Mes passions



Les personnes qui m'aiment



Mes petits plaisirs

Goût

-
-
-
-

Ouïe

- ▲
- ▲
- ▲
- ▲

Odorat

- ★
- ★
- ★
- ★

Toucher

-
-
-
-

Vue

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

Mes citations à colorier

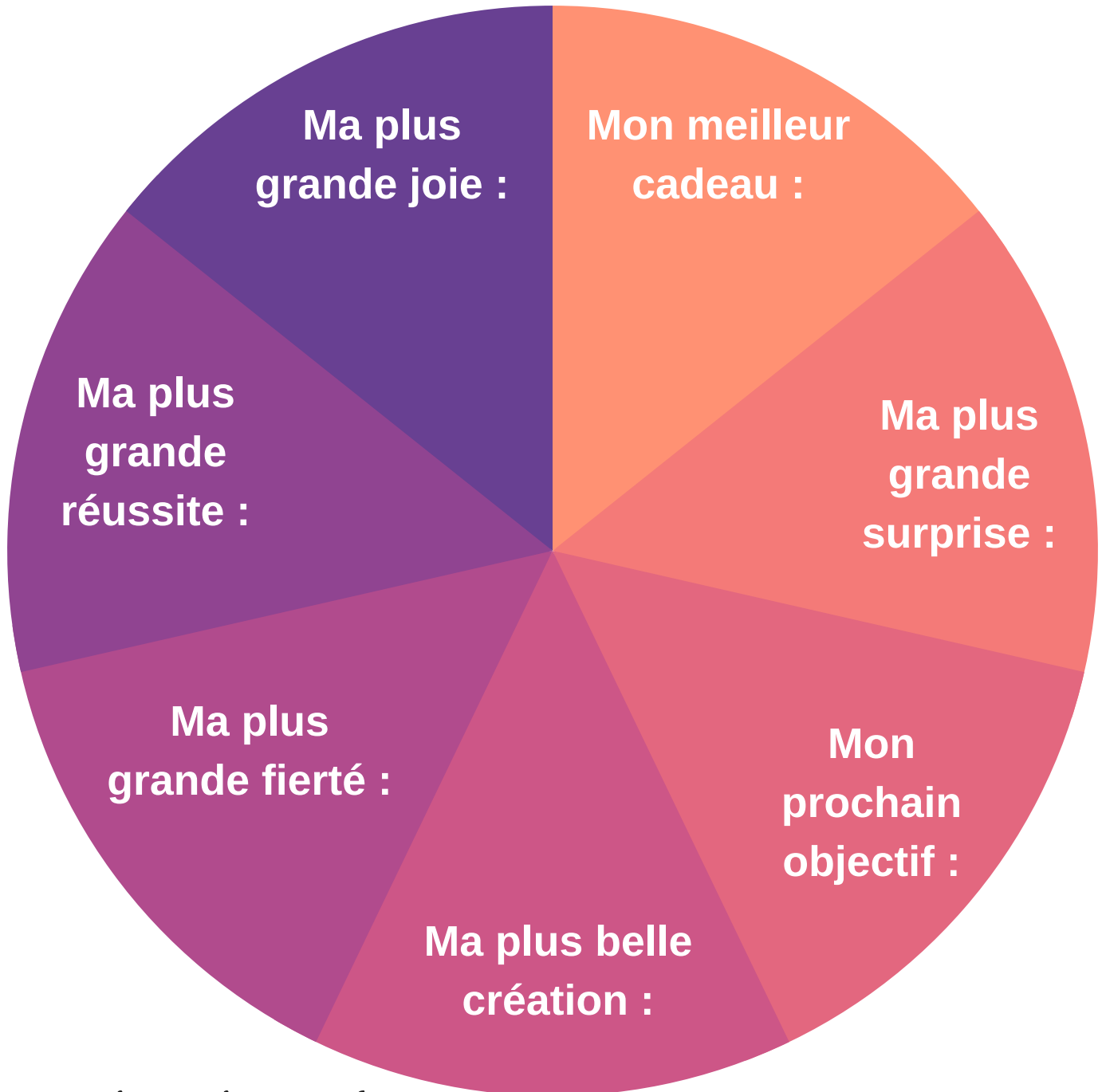
Il n'y a pas
d'échec, il n'y a
que des
expériences.

Fais chaque
jour quelque
chose qui
t'effraie.

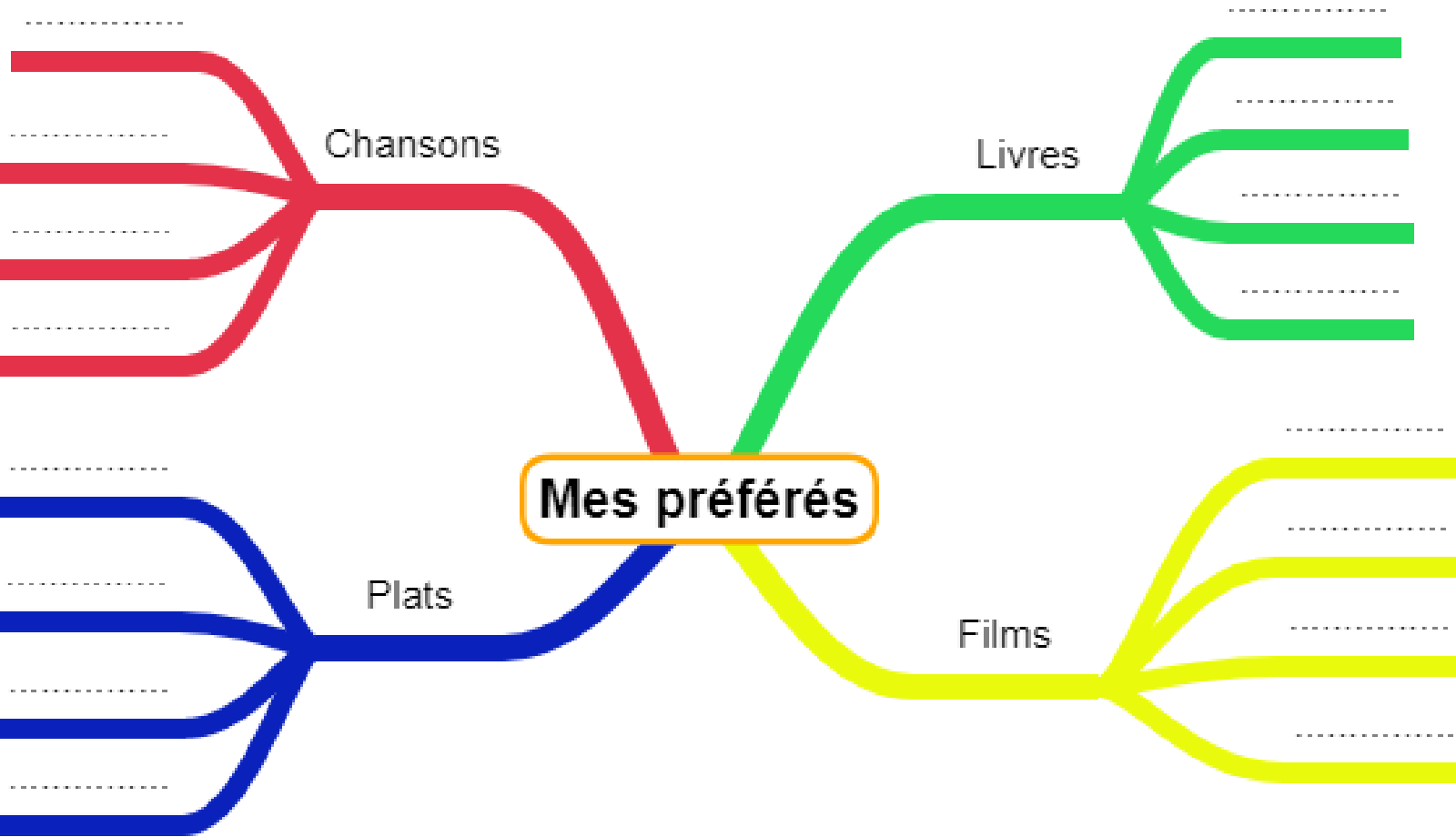
Chacun
d'entre nous
est une
merveille.

Je ne perds
jamais : soit je
gagne, soit
j'apprends.

Ma roue à bonheur



Mes goûts



Mon blason

Ma devise

Mes valeurs



Mes sources d'inspiration



Ma mission : où je vais

Mon Élément

-> 10 de mes talents

Fais la liste de ce que tu
sais bien faire



-> 10 de mes passions

Fais la liste de ce que tu aimes
bien faire



-> Comment conjuguer mes talents et mes passions ?
Cherche les activités qui combinent les éléments de la
colonne droite et ceux de la colonne de gauche.

Mes héros et héroïnes

	Son nom	Ses qualités admirables
• sportif/ sportive		
• acteur/ actrice		
• auteur/ autrice		
• famille		
• ami.e/ autre relation		
• chanteur/ chanteuse		
• personnage fictif		
• entrepreneur/se		
• scientifique		
• artiste		
• association/ social/ religion		

Mes émotions fortes

Penser à
quelqu'un
qui m'aime

Courir ou
sauter

Respirer
profondé-
ment

Un auto
massage
(pieds,
visage)

Dessiner
ou inventer
une histoire

Parler de
l'émotion
à
quelqu'un

Compter
jusqu'à 10

Nommer
les
sensations
et bien les
ressentir

Demander
un câlin

MON
ÉMOTION

L'échelle de mes rêves

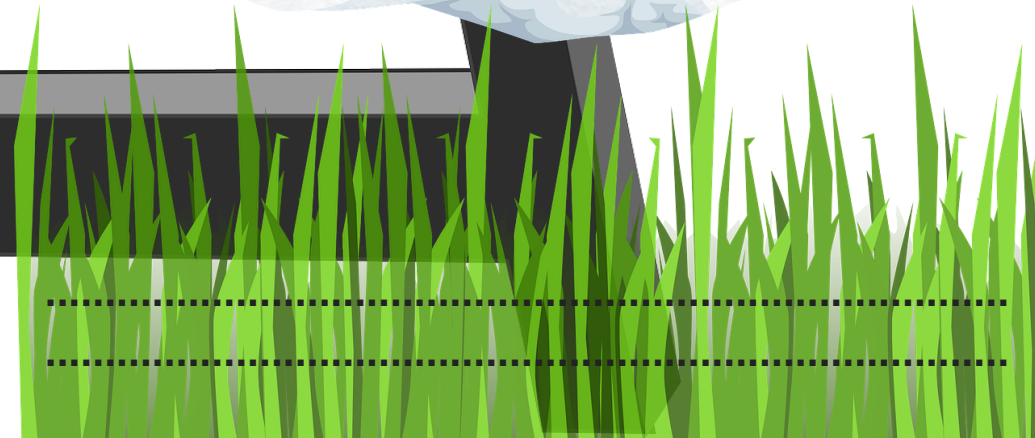
**Mes rêves ciel
: irréalisables (ou
presque)**



**Mes rêves
montagne :
difficiles mais
réalisables**



**Mes rêves terre
: faciles à
réaliser et
immédiatement**



La roue de mes forces

Adopter la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol, regarder les gens dans les yeux, sourire



Inspirer amplement, bloquer la respiration, remonter les épaules en pensant à une qualité, baisser les épaules en expirant fortement et en se représentant avec cette qualité



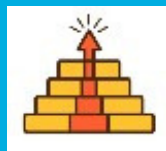
Se rappeler la dernière fois qu'une personne qu'on aime a dit des mots encourageants et revivre les sensations positives associées



Se sourire dans un miroir en pensant à une réussite récente et en revivre toutes les étapes mentalement



Se répéter trois fois : Je peux le faire et trouver trois personnes pour se faire dire : Tu peux le faire



Ma créativité

J'écris un haïku (écrire un poème zen en trois lignes courtes en respectant trois règles (trois lignes courtes avec la deuxième un peu plus longue qui font référence aux sens ou à la nature, avec un effet de surprise à la troisième ligne).

Je trouve 6 dessins possibles à partir de ces 6 ronds :



5 défis créatifs :

1. J'imagine les conséquences si lire dans les pensées des autres était possible.
2. Je raconte au moins 10 blagues dans la journée.
3. Je fais un dessin de la main gauche si je suis droitier.e (ou inversement).
4. Je danse dans un lieu public ou dans la rue.
5. Je reste par terre, seul.e et en silence, pendant 5 minutes.

Mes questions stimulantes

1.

Qu'ai-je appris
aujourd'hui ?

2.

Qu'est-ce qui m'a
surpris.e
aujourd'hui ?

3.

De quoi suis-je fier.e
aujourd'hui ?

4.

Quels actes d'amour ou
d'amitié ai-je
donnés/reçus
aujourd'hui ?

5.

Pour quoi/ pour qui
est-ce que je ressens de
la gratitude aujourd'hui
?

6.

Qu'est-ce qui m'a
fait rire aujourd'hui
?

7.

Qu'ai-je fait
aujourd'hui pour me
rapprocher un peu plus
de mes rêves?

8.

Qu'ai-je fait pour
prendre soin de moi
aujourd'hui ?

9.

Qu'est-ce qui m'a
enthousiasmé.e, excité.e,
émerveillé.e ou inspiré.e
aujourd'hui ?

10.

Qu'ai-je fait
concrètement pour
relâcher la pression
aujourd'hui ?