

Mes émotions sont utiles.

L'imagination est puissante.

Je crois en moi.

Je suis unique.

Je poursuis mes rêves.

Je suis apprécié(e) et aimé(e)

Je peux demander de l'aide.

L'important est d'avancer.

Les P'tits Mantras



Voici le p'tit mode d'emploi :

- 1 - Imprime et découpe chaque bande.
- 2 - Réunis les bandes dans une belle boîte.
- 3 - Fais piocher ton enfant (le matin, le soir, au gré des envies...)
- 4 - Lisez ensemble le P'tit Mantra du jour.

- 5 - Échangez sur le sens de la phrase, ce à quoi cela vous fait penser...
- 6 - Propose de colorier le P'tit Mantra.
- 7 - Répétez-le ensemble!
- 8 - Affichez, collez dans un cahier ou aimantez le P'tit Mantra sur le réfrigérateur!