

Livret de confiance en toi

Mon prénom :

.....

Ma classe :

En remplissant ce carnet, tu vas faire le plein d'énergie, d'idées,
de courage et d'envies pour améliorer ta vie en classe !

*Tu peux coller
une photo de toi
et décorer autour
du cadre si tu veux.*

Reconnais tes émotions (1)



La dernière fois que j'ai eu PEUR,
c'était ...

.....

.....

.....

.....

La dernière fois que j'ai été
TRISTE, c'était ...

.....

.....

.....

.....



Reconnais tes émotions (2)

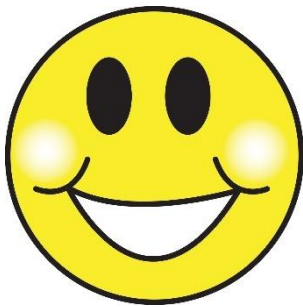
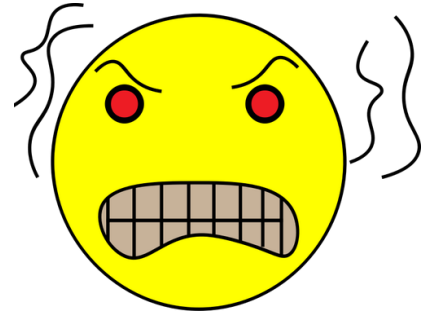
La dernière fois que j'ai été
EN COLERE, c'était ...

.....

.....

.....

.....



La dernière fois que ressenti
de la JOIE, c'était ...

.....

.....

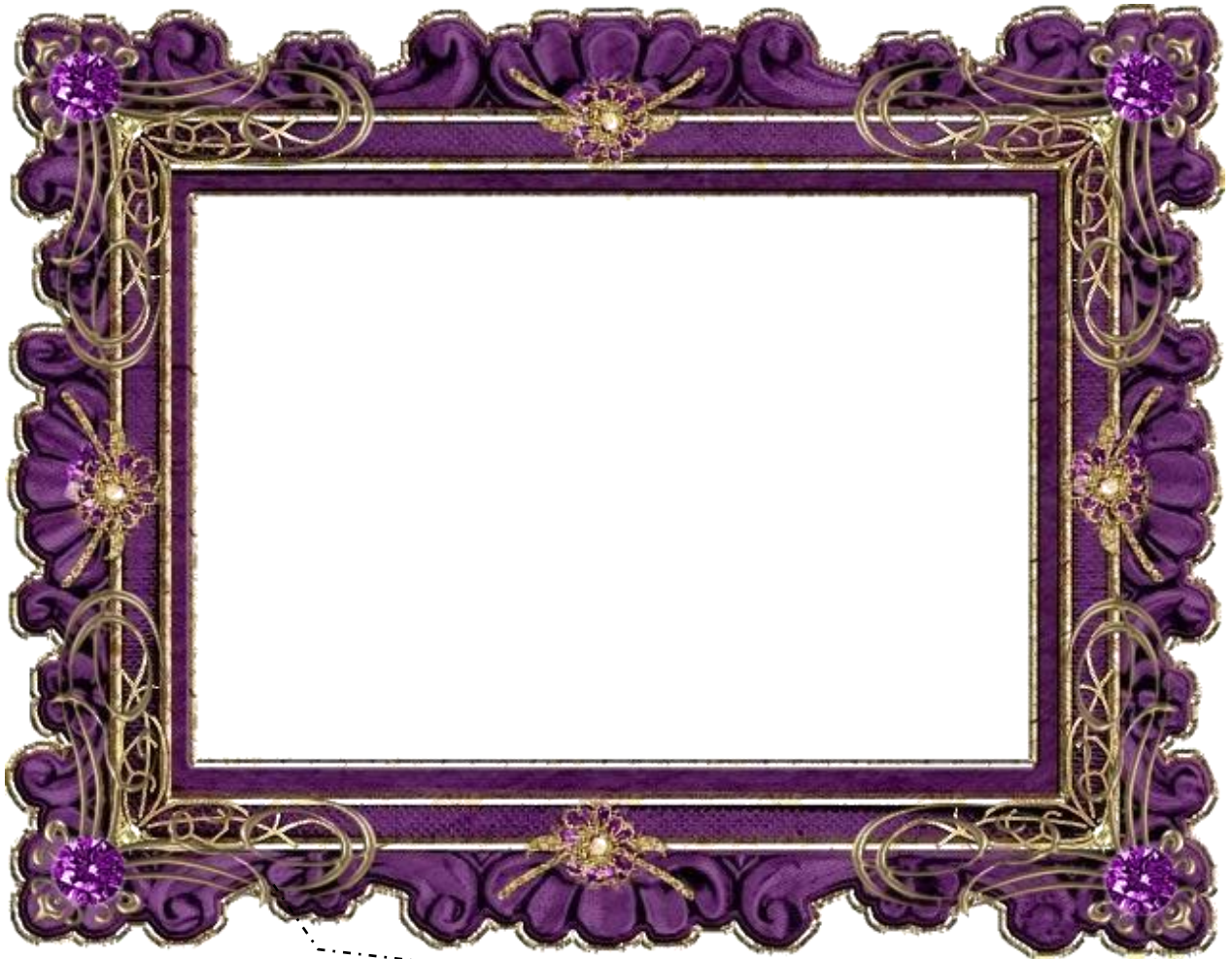
.....

.....



inspire-toi de modèles (1)

Dessine le portrait de 2 personnes que tu admires



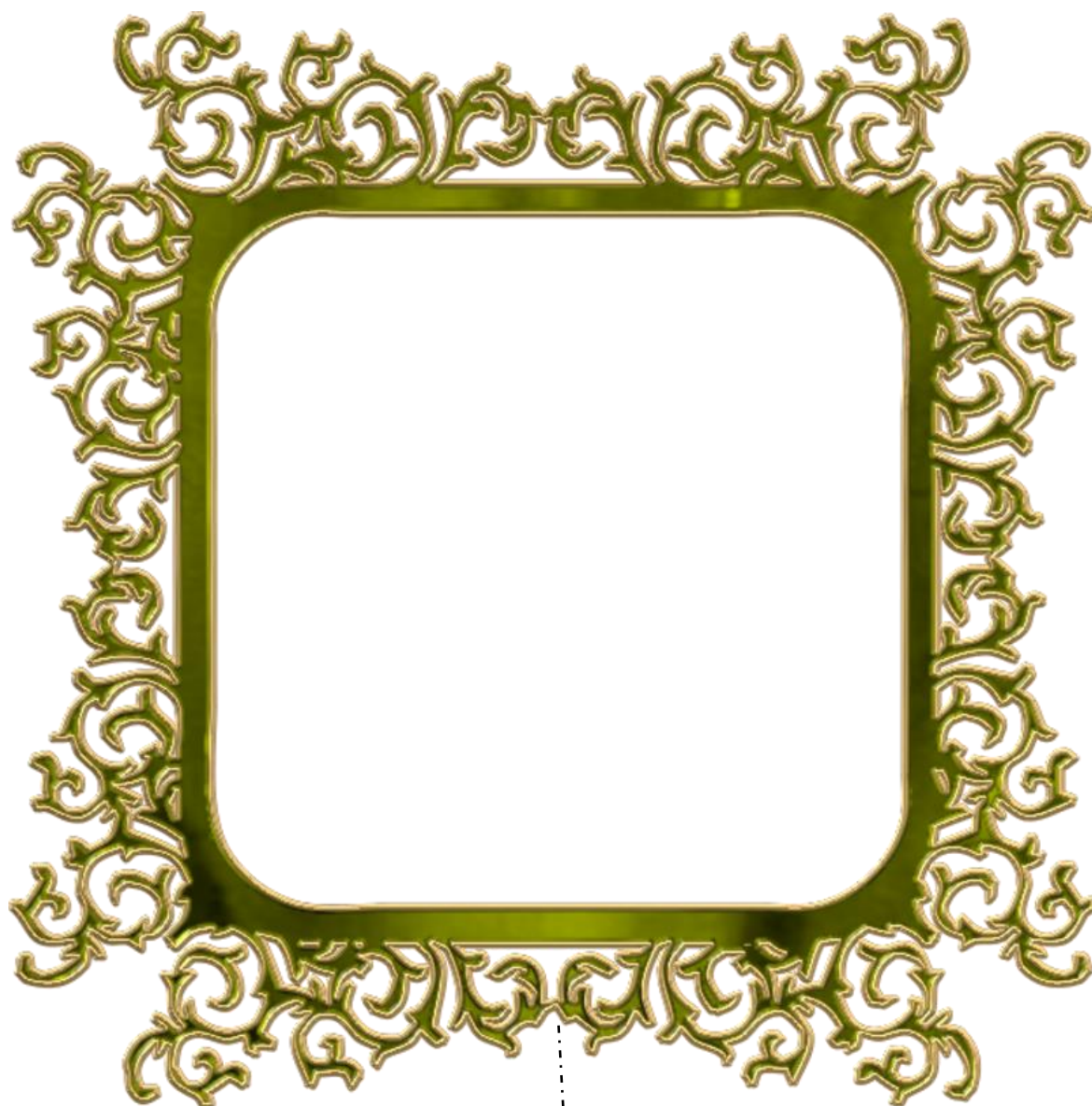
Son nom :

.....

Ses qualités principales :

.....

inspire-toi de modèles (2)

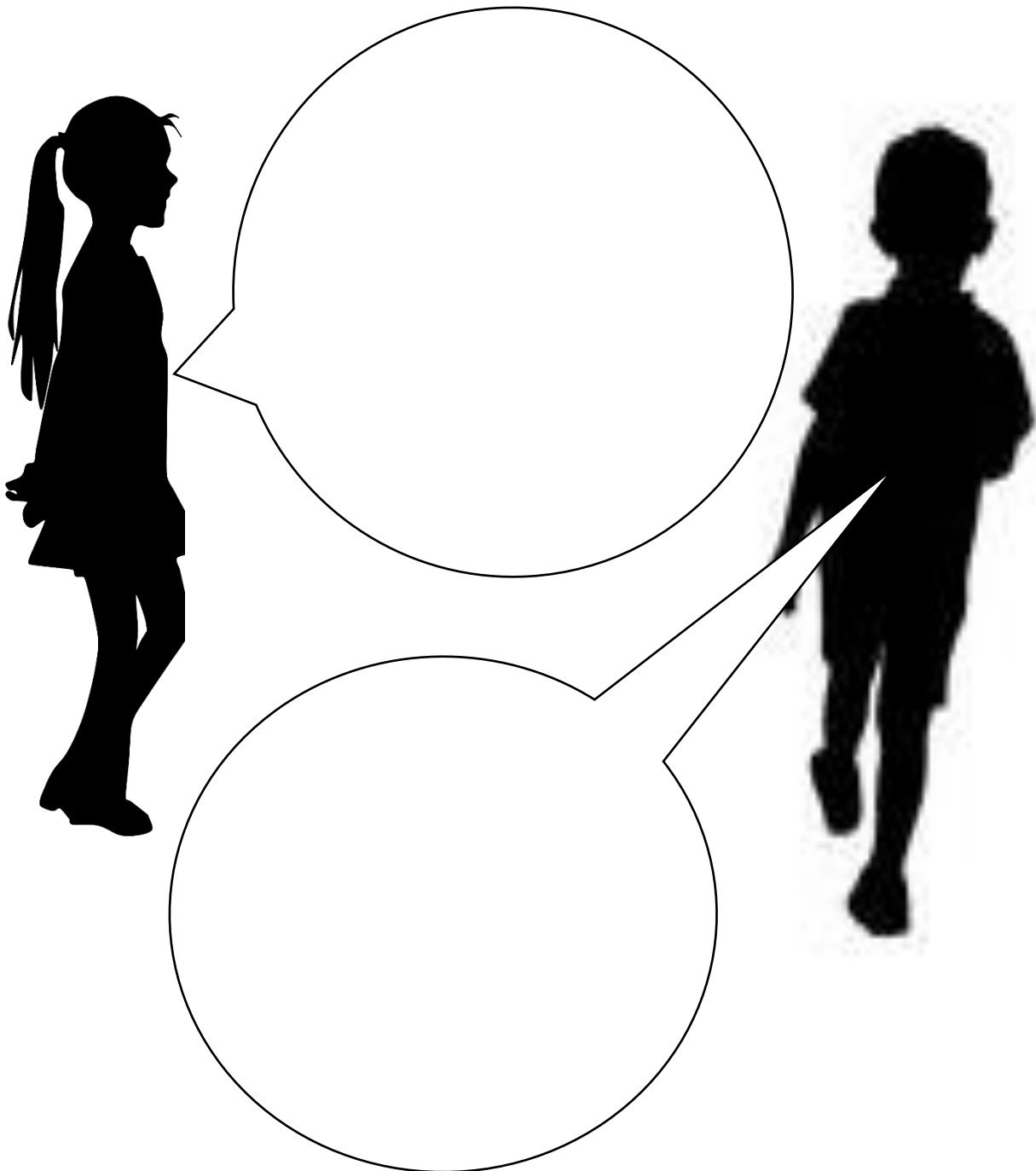


Son nom :

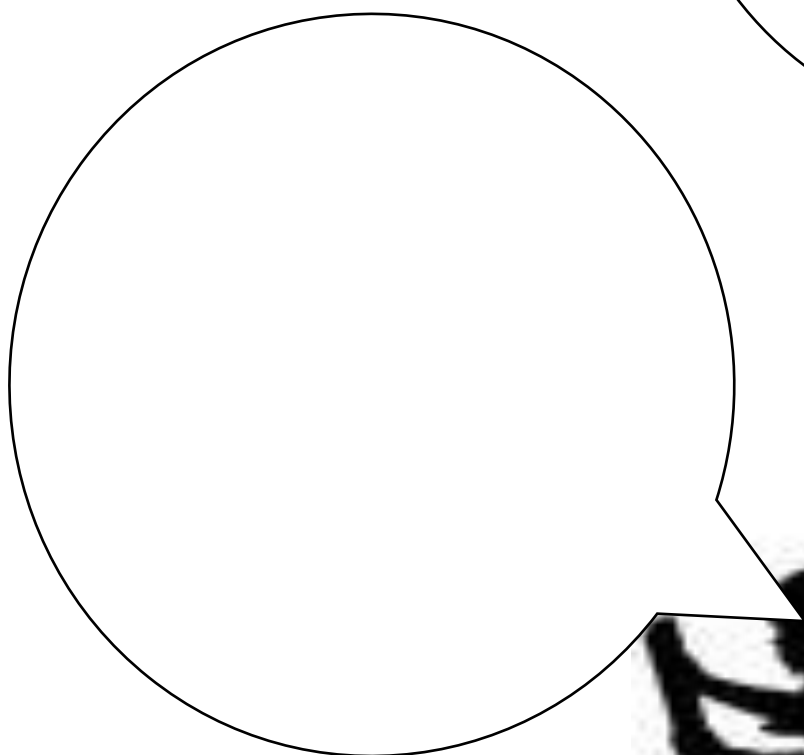
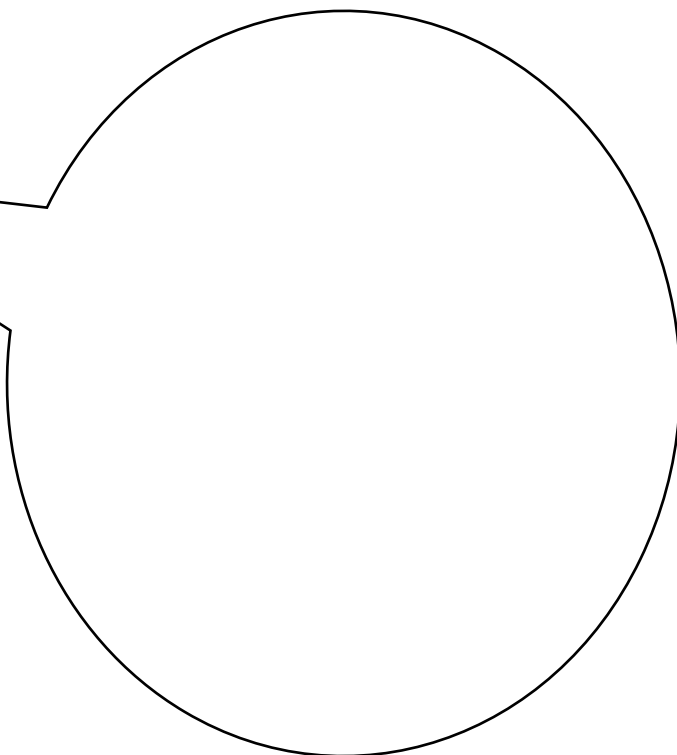
Ses qualités principales :

Ecoutes tes fans (1)

Demande à des camarades que tu connais bien
d'écrire dans les bulles ce qu'ils aiment en toi.

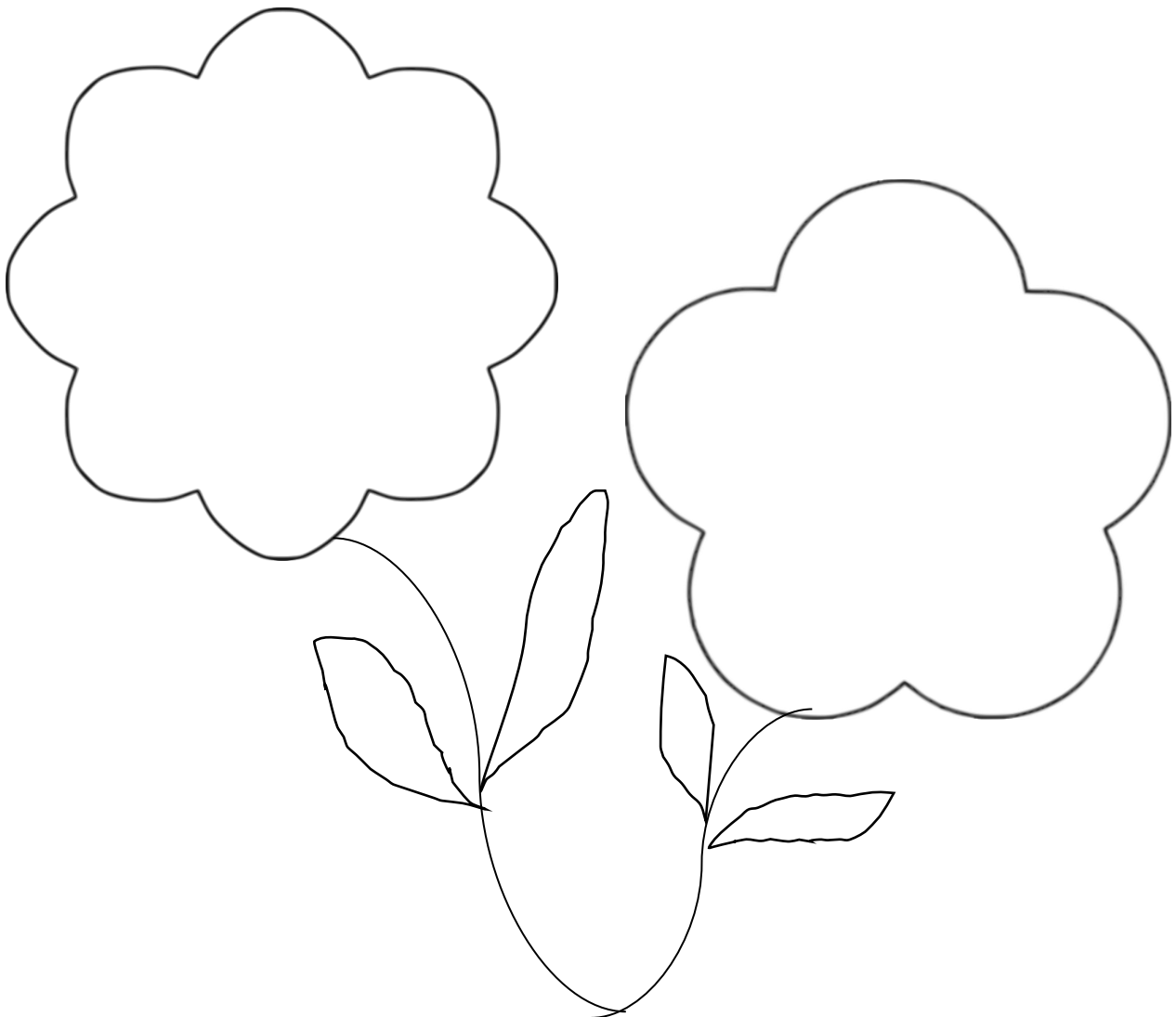


Ecoutes tes fans (2)



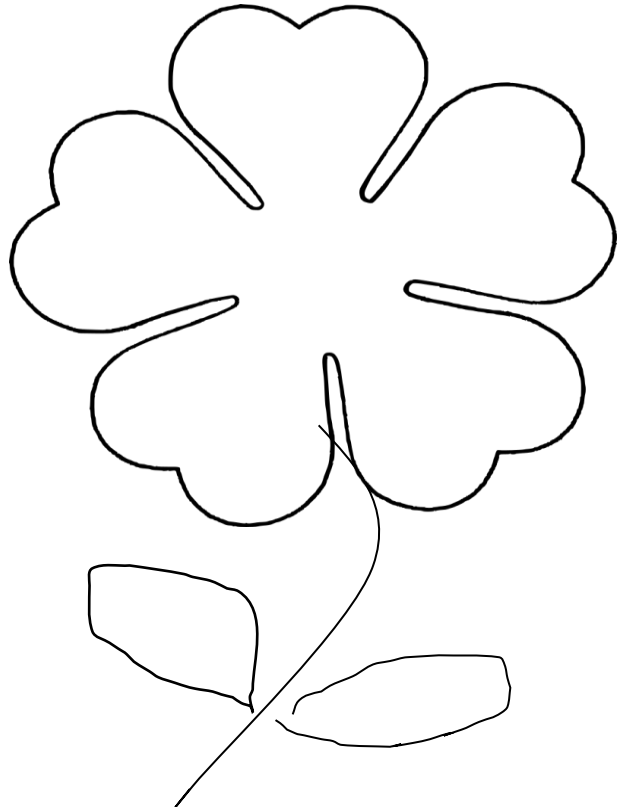
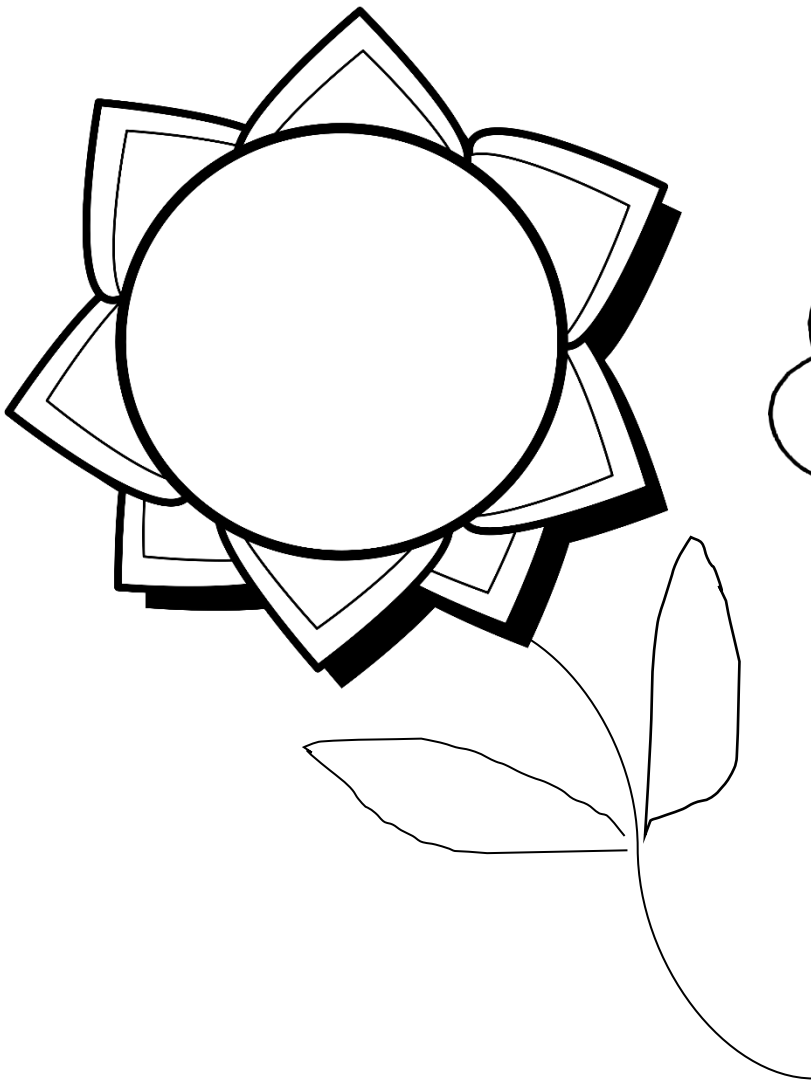
Cultives tes talents (1)

Ecris dans chaque fleur quelque chose que tu réussis bien.



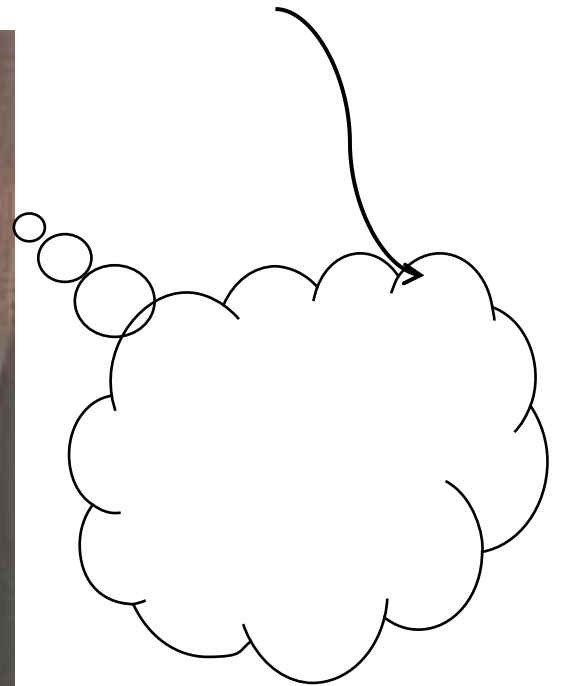
Cultives tes talents (2)

Dessine les gouttes d'eau pour
faire pousser ces fleurs.

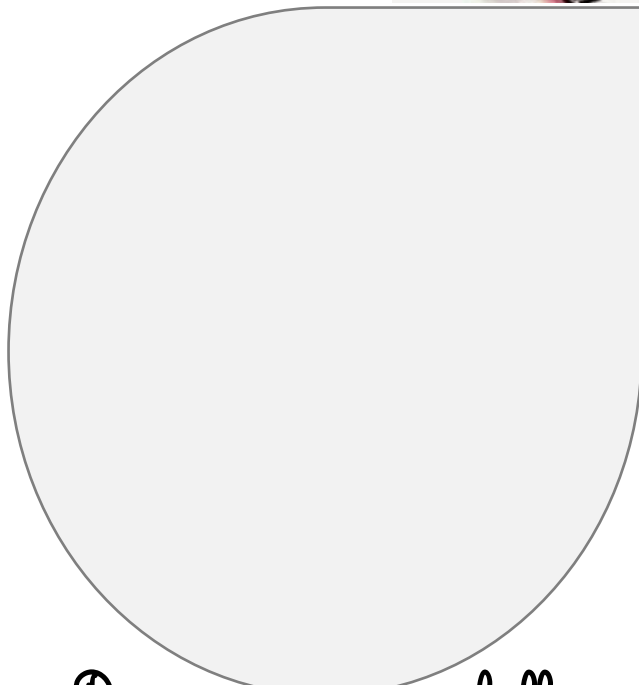


*Accepte quelque chose que
tu n'aimes pas en toi...*

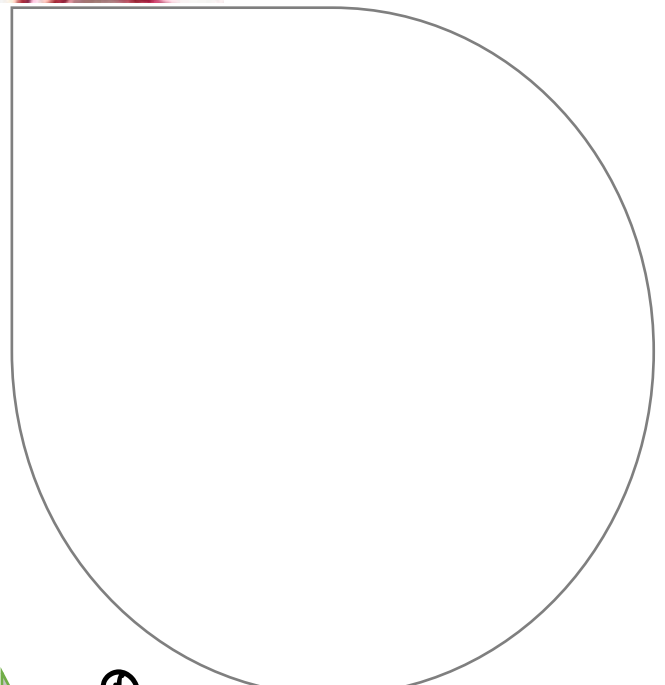
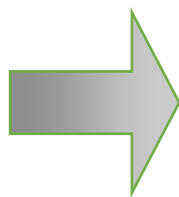
Ecris cette chose ici



Change une mauvaise habitude que tu peux corriger...

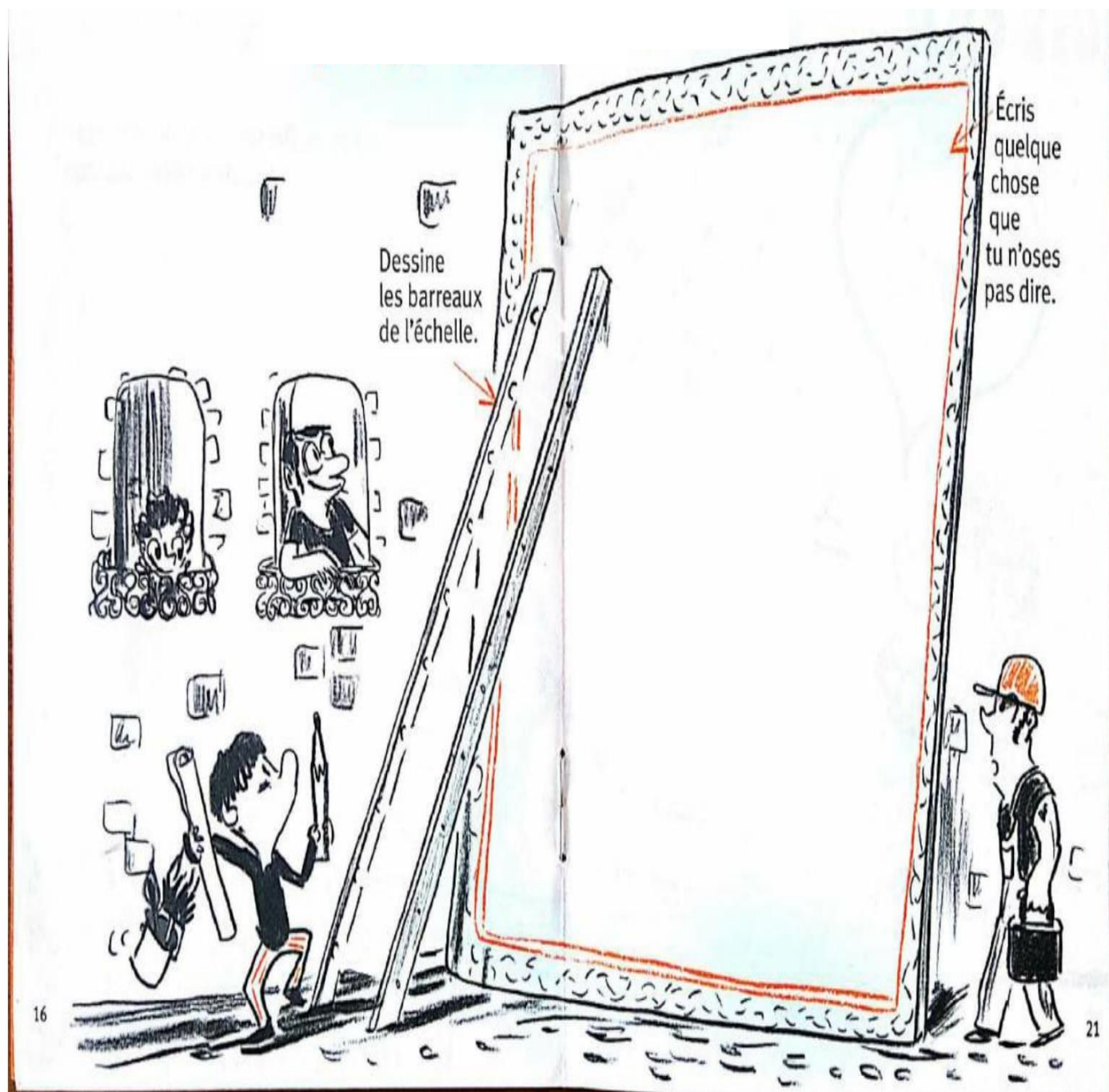


Dessine dans cette bulle
Ce que tu veux changer



Dessine ici ce que tu
peux faire à la place.

Surmonte ta timidité



Source : Astrapi

Dis OUI à quelque chose d'inattendu !

Découpe ce OUI,
mets le dans ta
poche pour avoir
du courage
quand tu en
auras besoin.



**Dis NON à quelque chose qui est
mauvais pour toi !**

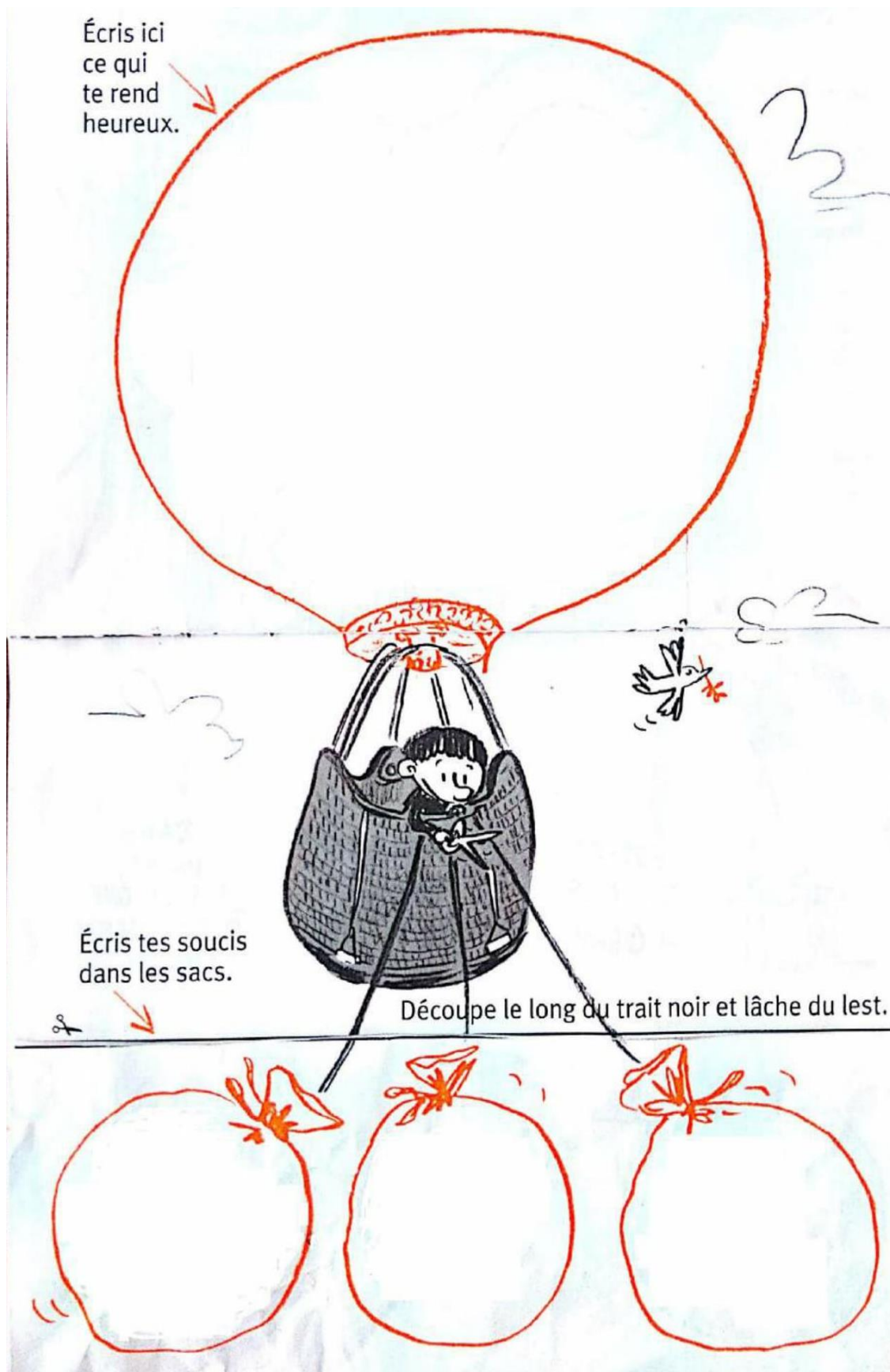


NON

Découpe ce NON,
mets le dans ta poche
pour avoir du courage
quand tu en auras
besoin.

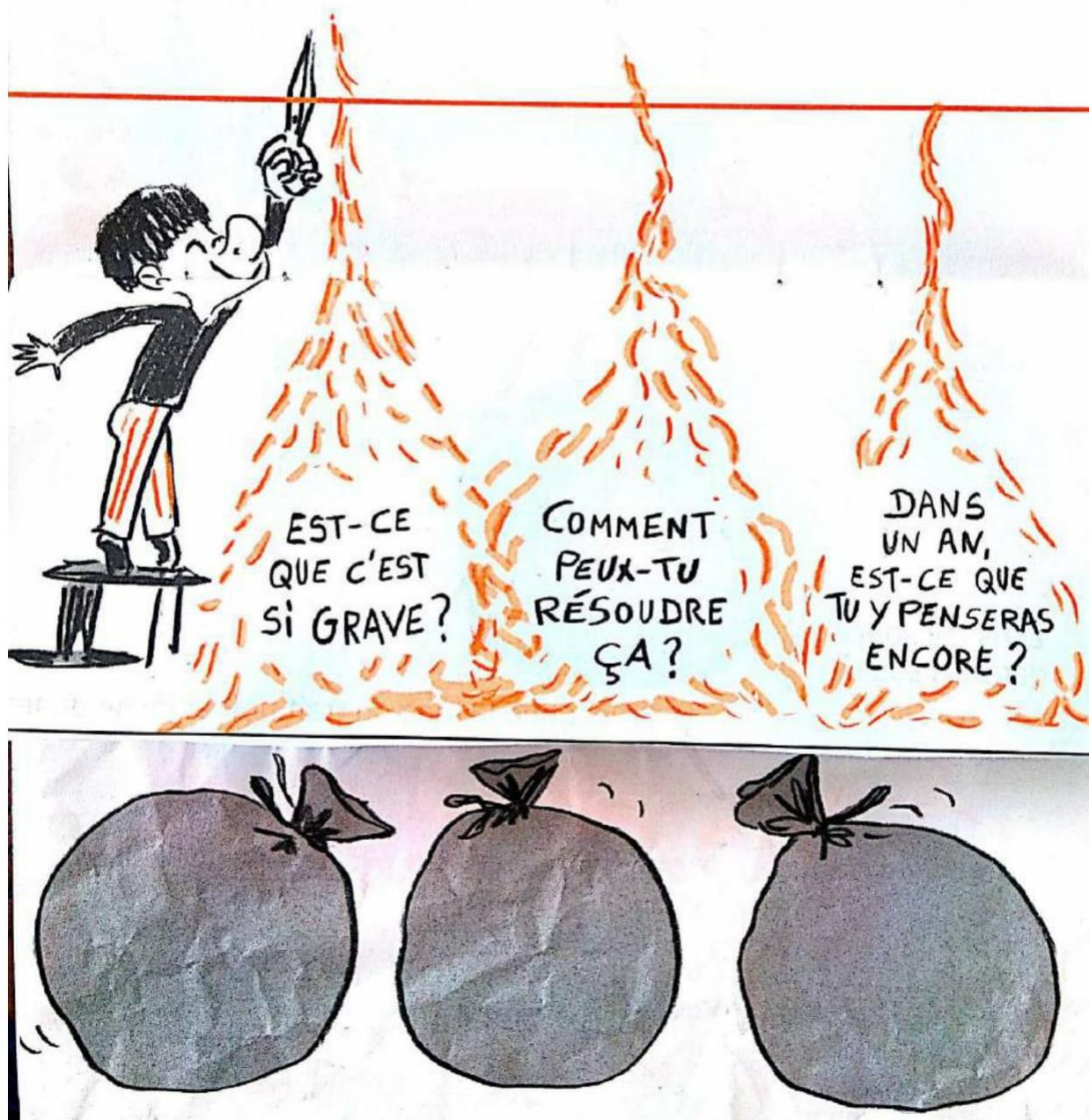
ENVOLE - Toi!

Écris ici
ce qui
te rend
heureux.



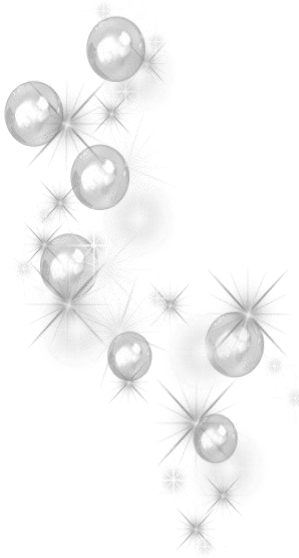
Dégonfle tes soucis

Colle ici tes sacs de soucis.



Réalise ton projet

Ecris quelque chose que tu veux faire.

A large, vertically oriented oval with a dotted border. Inside the oval, there are five horizontal dotted lines spaced evenly apart, providing a guide for handwriting.

Dessine - toi en train de le faire.



Exprime - toi

Écris ou dessine ici comment tu te sens après
avoir complété ce carnet.

A large, empty rounded rectangle with a thin grey border, intended for a child to draw or write their feelings after completing the notebook.

Pour arriver en haut d'une montagne, on commence toujours par un simple petit pas.

Quand tu es arrivé au sommet de la montagne, continue de grimper.





Source de la roue des émotions: Bougie – <http://bougiebouillon.fr/>

Ce carnet a été réalisé par une enseignante à partir du livret de confiance en soi d'Atstrapi www.cathguyco.eklablog.com