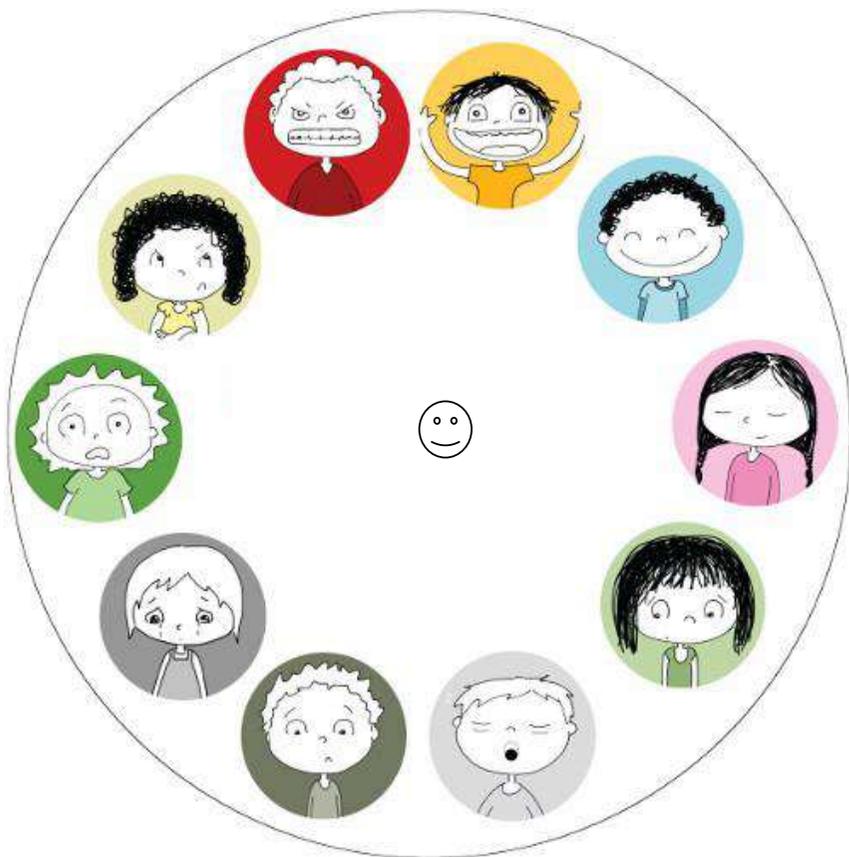


# Livret de confiance en toi



Source de la roue des émotions: Bougrie - <http://bougribouillon.fr/>

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.

Ce carnet a été réalisé par une enseignante à partir du livret de confiance en soi d'Asdrapi [www.cathguyco.eklablog.com](http://www.cathguyco.eklablog.com)

# Reconnais tes émotions (1)



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

.....  
.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....  
.....



*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.*



# Exprime - toi

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

# 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 ...

.....

.....

.....

.....







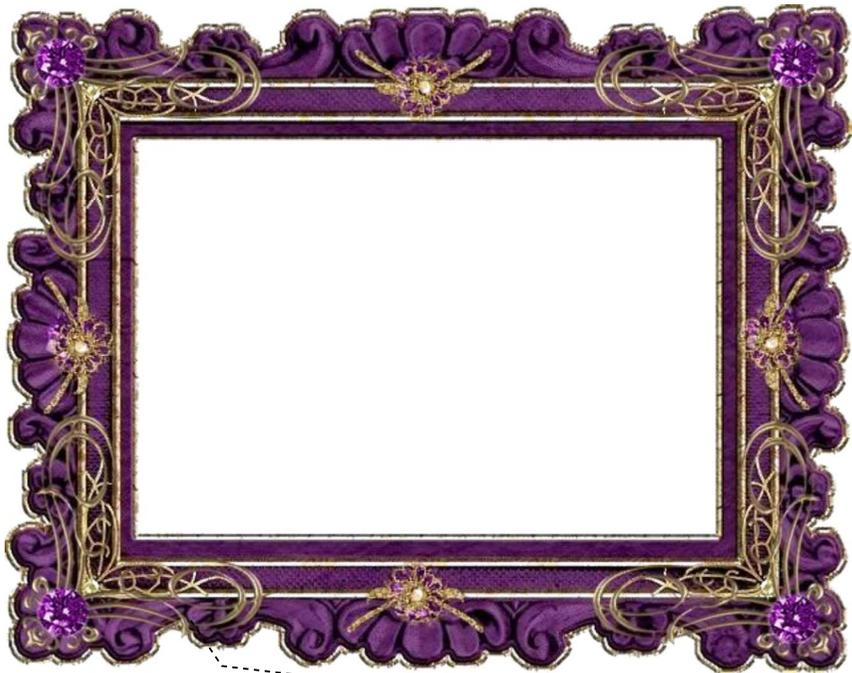






# Inspire-toi de modèles (1)

*Dessine le portrait de 2 personnes que tu admires*



Son nom :

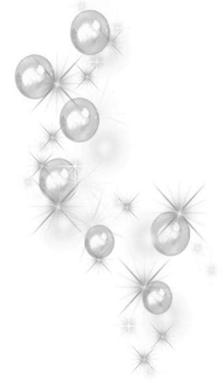
.....

Ses qualités principales :

.....

# Réalise ton projet

*Ecris quelque chose que tu veux faire.*



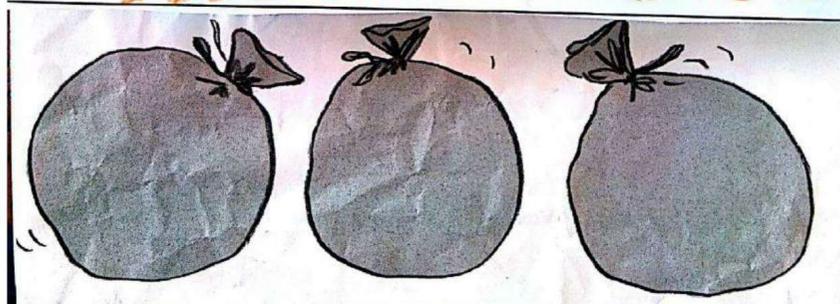
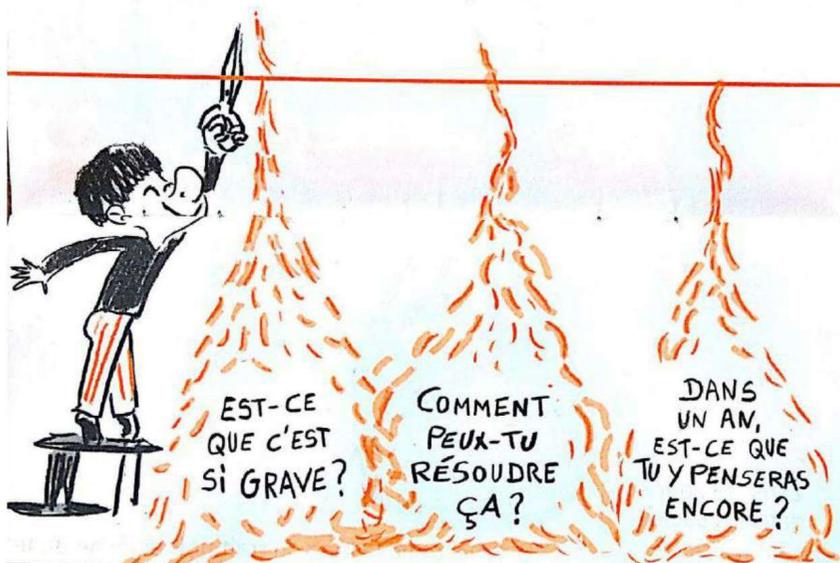
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

*Dessine - toi en train de le faire.*

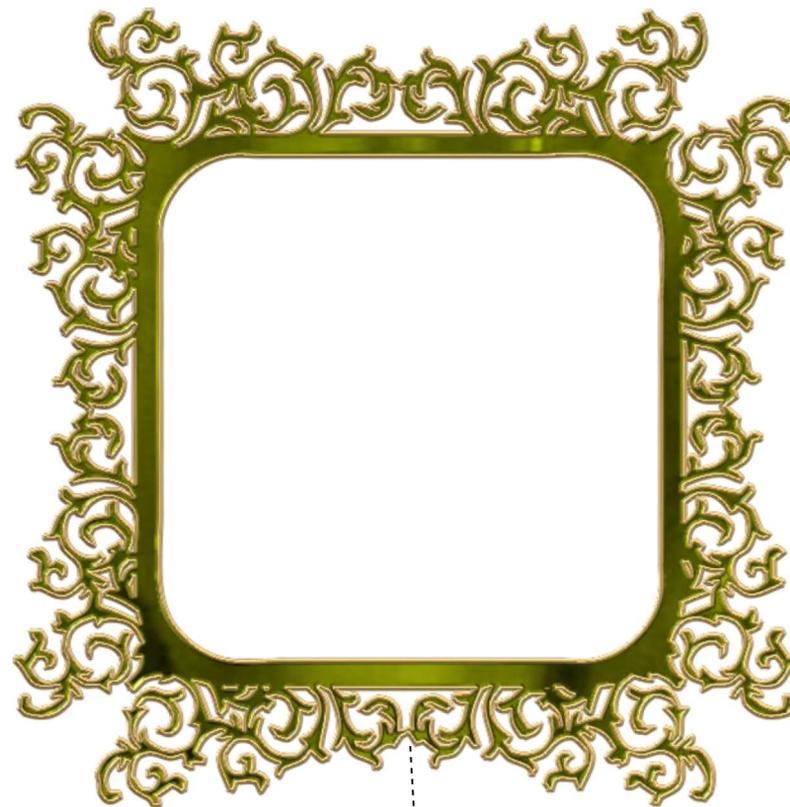


# Dégonfle tes soucis

Colle ici tes sacs de soucis.



# Inspire-toi de modèles (2)

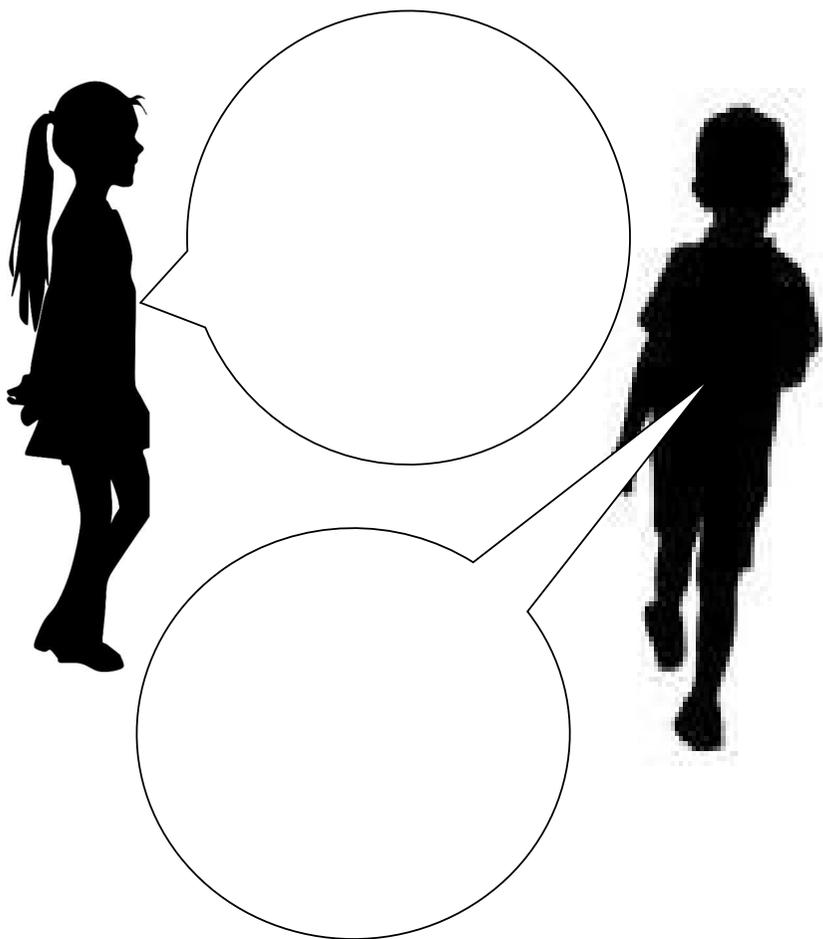


Son nom :

Ses qualités principales :

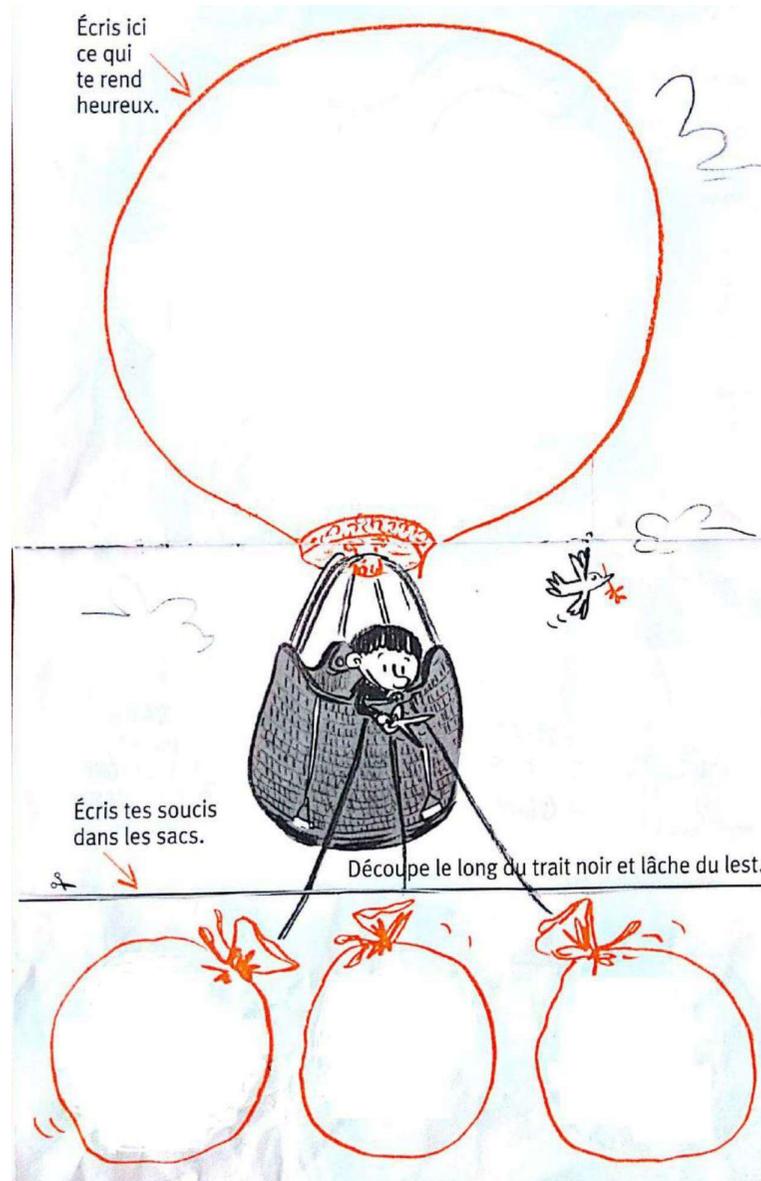
# Écoute tes fans (1)

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



Source : Astrapi

# ENVOLE - TOI!



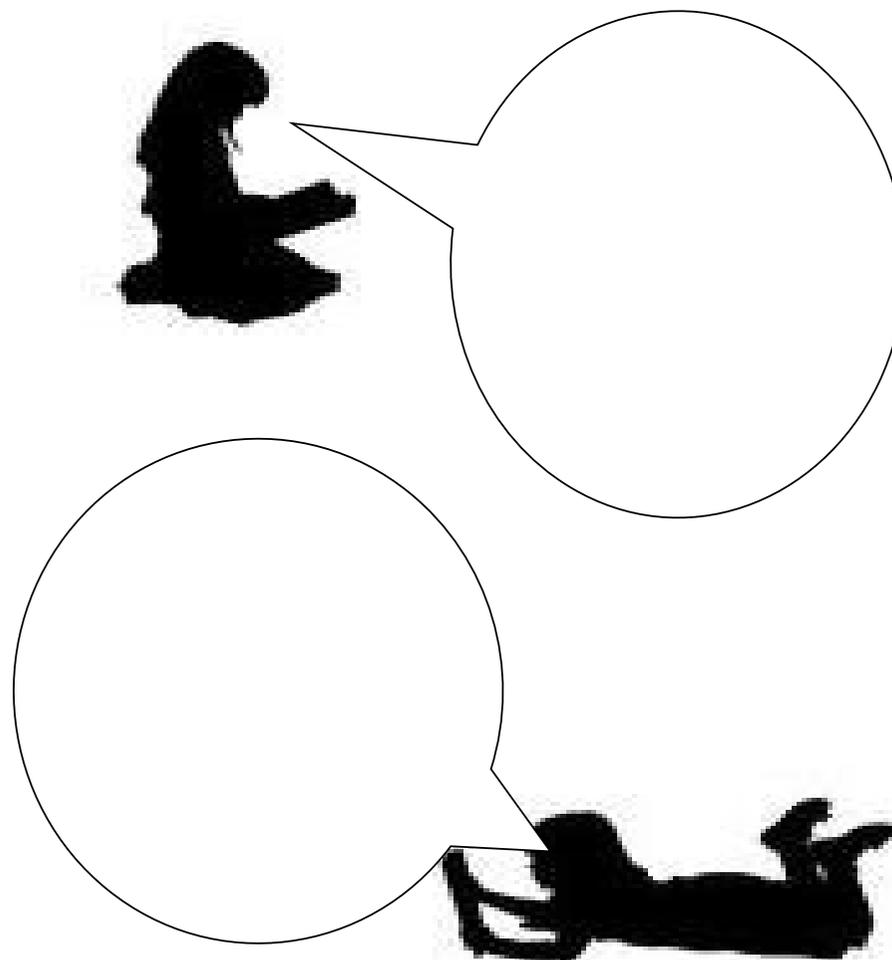
Dis **NON** à quelque chose qui est mauvais pour toi !



**NON**

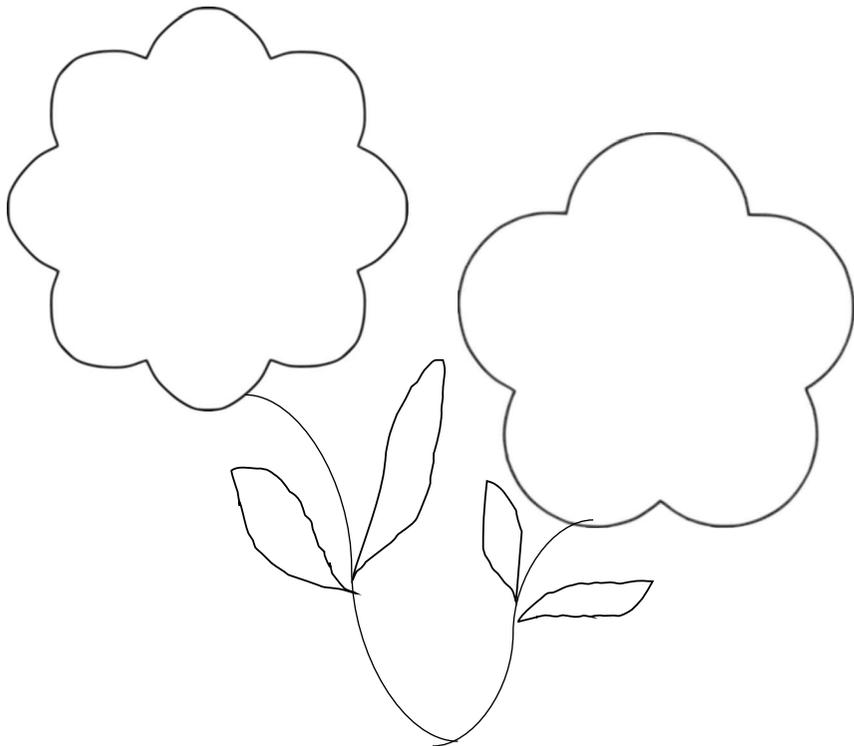
Découpe ce NON,  
mets le dans ta poche  
pour avoir du courage  
quand tu en auras  
besoin.

Ecoutes tes fans (2)



## Cultives tes talents (1)

Ecris dans chaque fleur quelque chose que tu réussis bien.

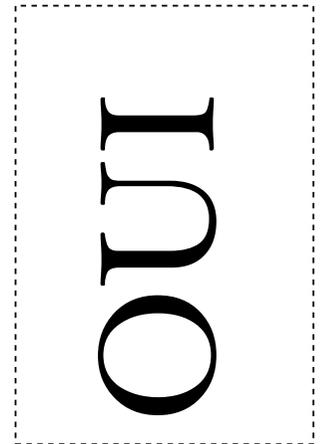


## Dis OUI à quelque chose d'inattendu !

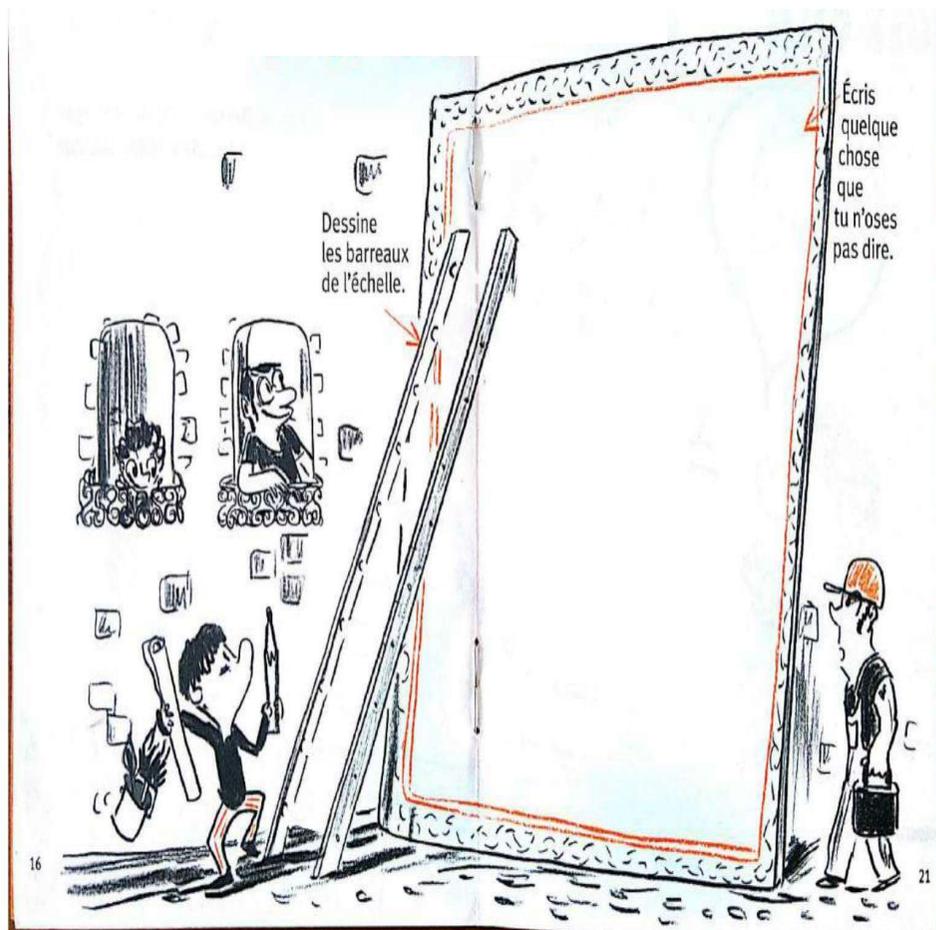
Découpe ce OUI,  
mets le dans ta  
poche pour avoir  
du courage  
quand tu en  
auras besoin.



source : creative commons



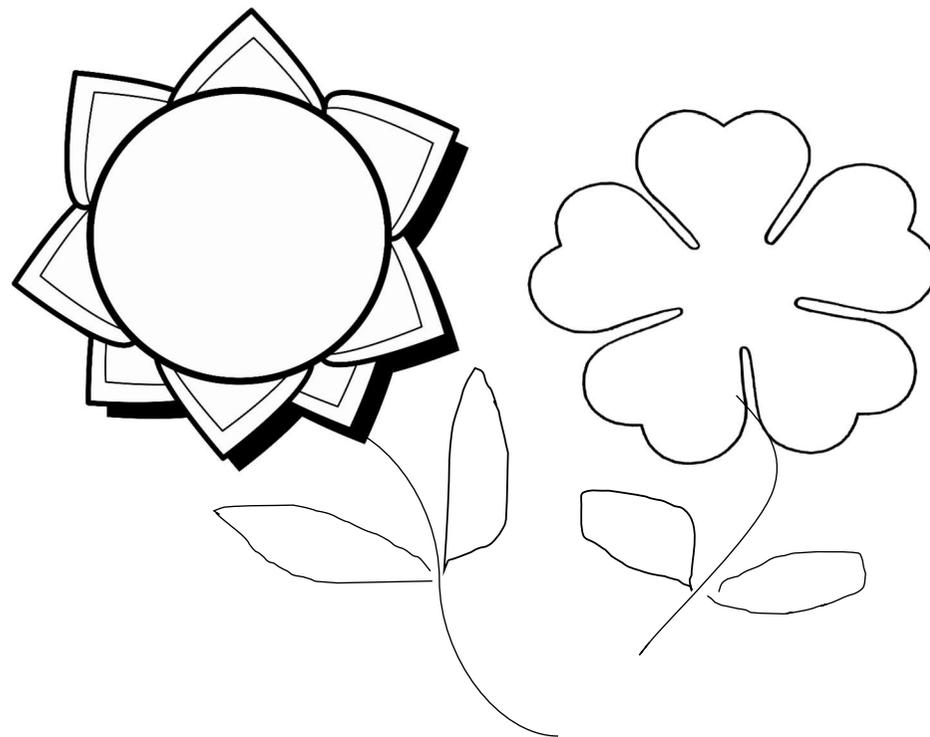
# Surmonte ta timidité



Source : Astrapi

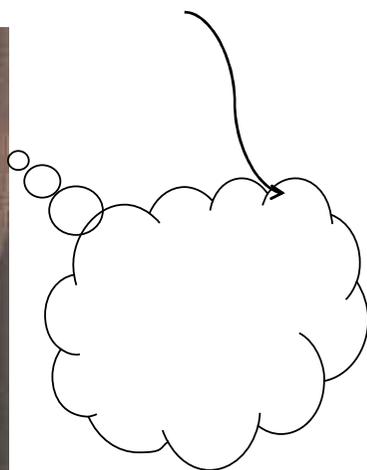
# Cultives tes talents (2)

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

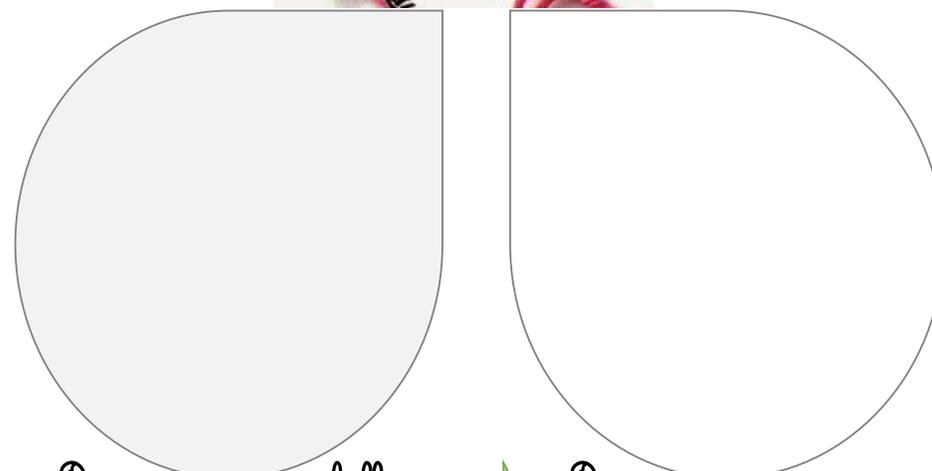


# Accepte quelque chose que tu n'aimes pas en toi...

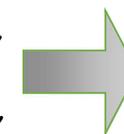
Ecris cette chose ici



# 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.