

Supplément à Astrapi n° 761 du 15 janvier 2011. Ne peut être vendu séparément.

Ton
petit
CARNET
pour avoir
CONFIANCE
en TOI



→ @strapi

Un carnet
à remplir pour
se donner
de l'ÉNERGIE,
des IDÉES,
du COURAGE,
des ENVIES,
et pour améliorer
sa vie !

Toi



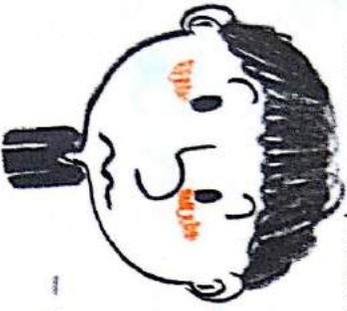
Mon nom : - - - - -

- - - - -

Mon âge : - - - - -

RECONNAIS les émotions

Termine ces phrases :



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

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....



La dernière fois que j'ai ressenti de la joie, c'était...

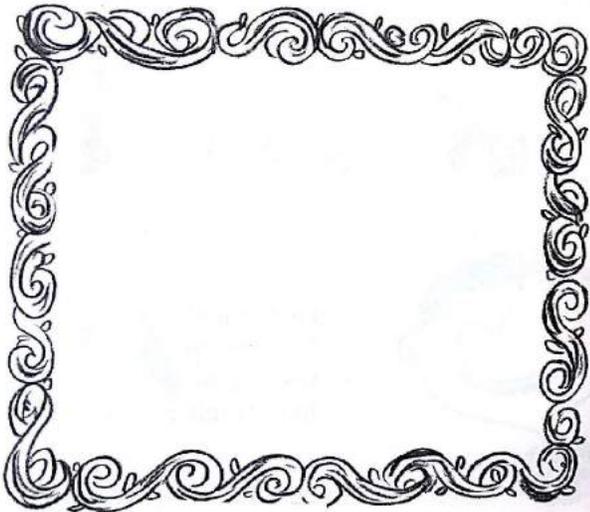
.....

.....

.....

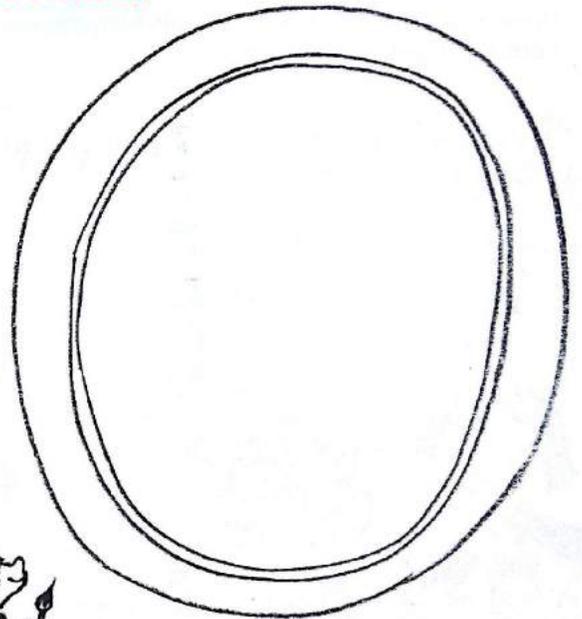
INSPIRE-TOI de modèles

Dessine les portraits de deux personnes que tu admires.



Nom : _____

Écris leur qualité principale : _____



Nom : _____

ÉCOUTE les fans

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



CULTIVE les talents

Écris dans chaque fleur une chose que tu réussis bien.

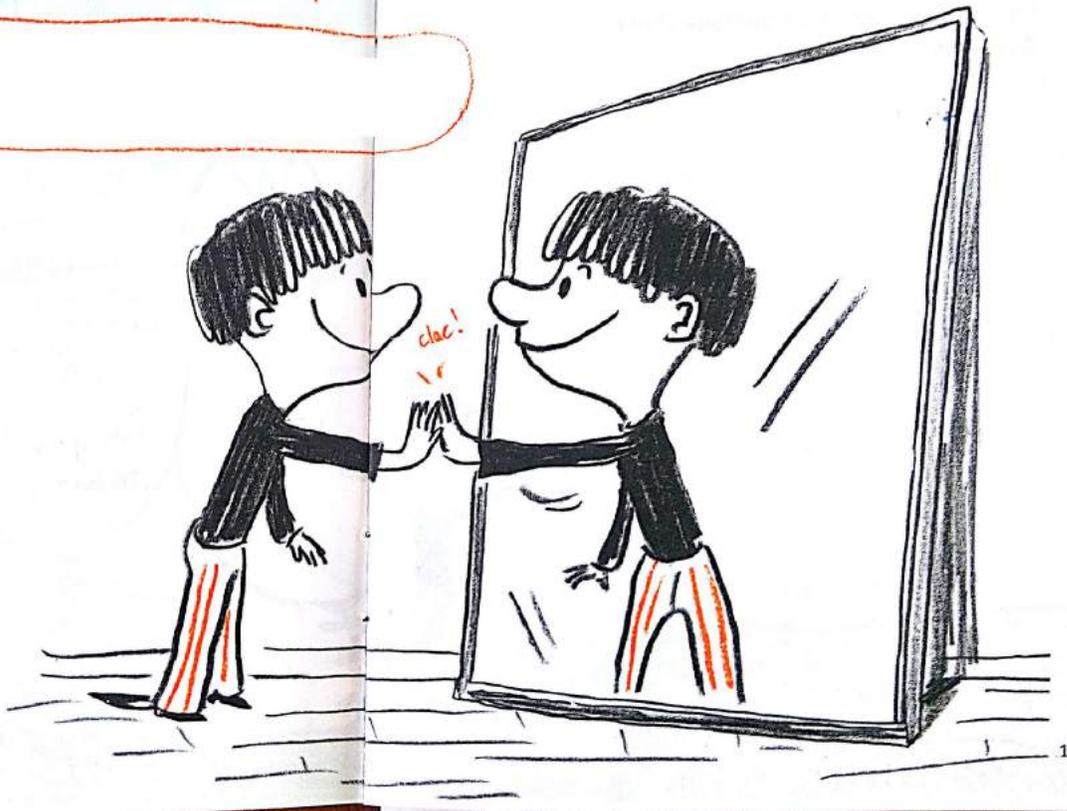
Dessine les gouttes pour faire pousser ces fleurs.



ACCEPTÉ quelque chose que tu n'aimes pas en TOI

[Empty rounded rectangular box for writing]

Écris cette chose ici.



CHANGE une mauvaise habitude que tu peux corriger

Dessine sur cette page quelque chose que tu veux changer.

Dessine ici quelque chose que tu peux faire à la place.



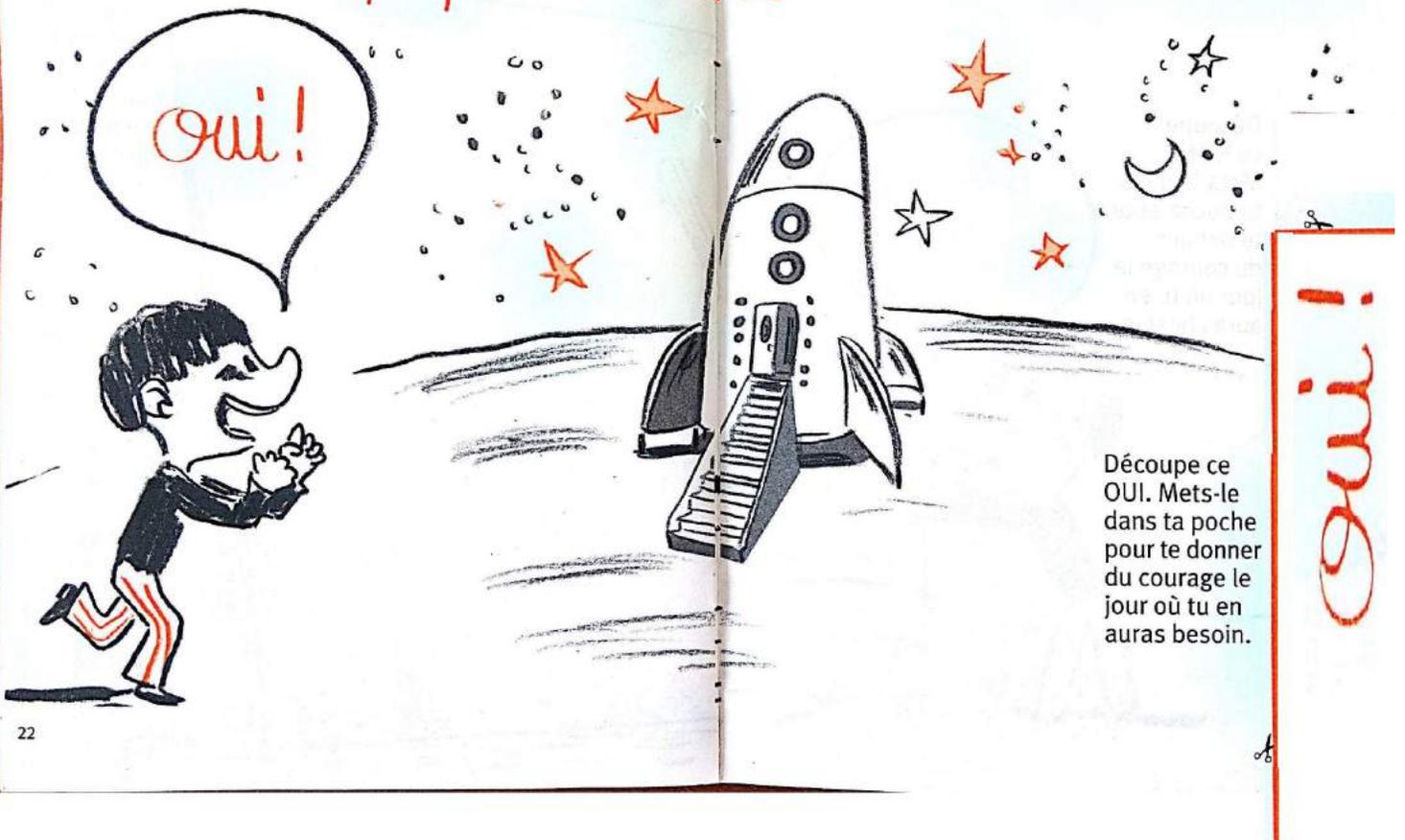
SURMONTE la timidité

Dessine les barreaux de l'échelle.

Écris quelque chose que tu n'oses pas dire.



DIS OUI à quelque chose de nouveau ou d'inattendu



Découpe ce
OUI. Mets-le
dans ta poche
pour te donner
du courage le
jour où tu en
auras besoin.

oui!

Dis non à quelque chose qui est mauvais pour toi

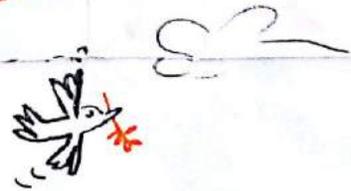
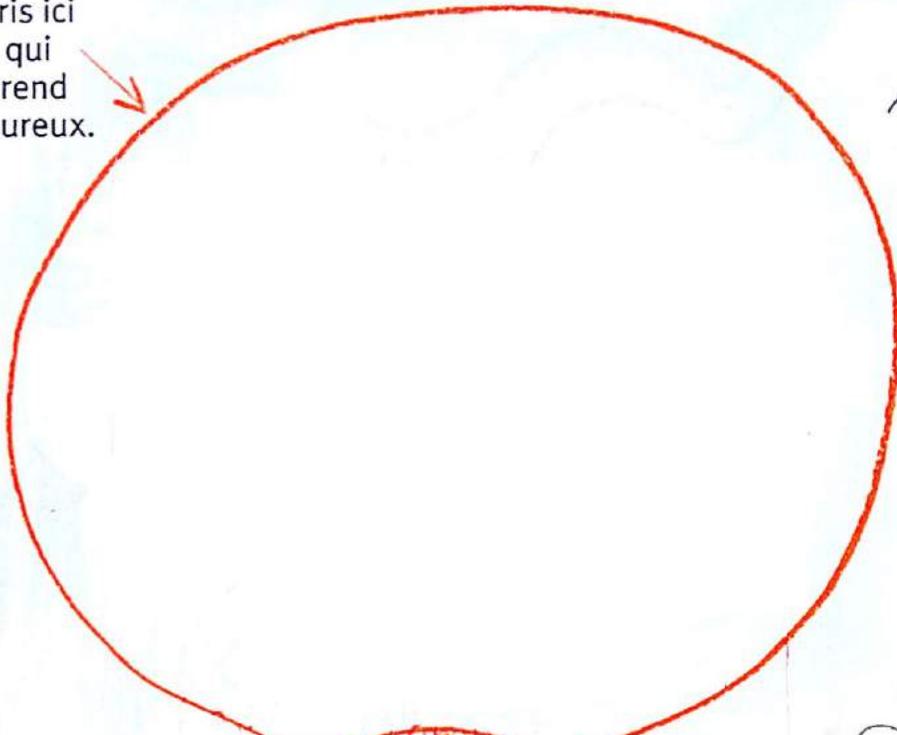
NON!

Découpe ce NON. Mets-le dans ta poche pour te donner du courage le jour où tu en auras besoin.



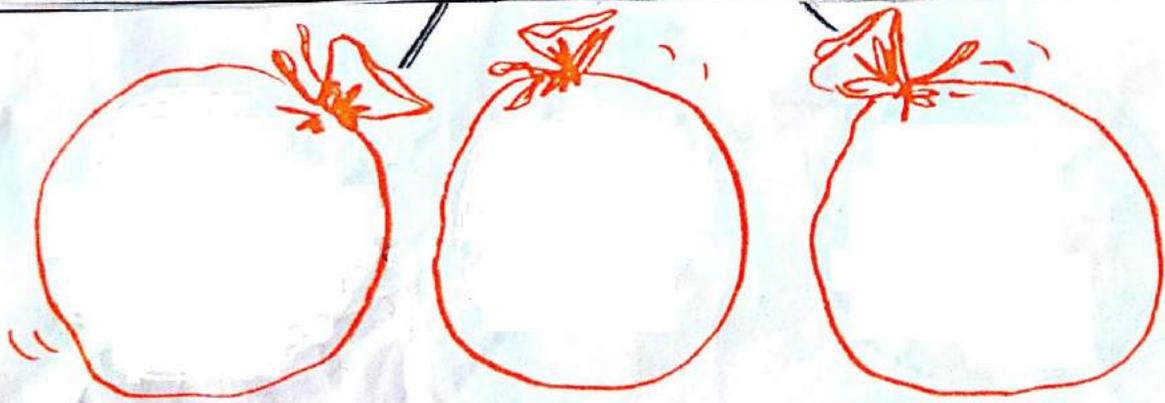
ENVOLE-TOI !

Écris ici
ce qui
te rend
heureux.



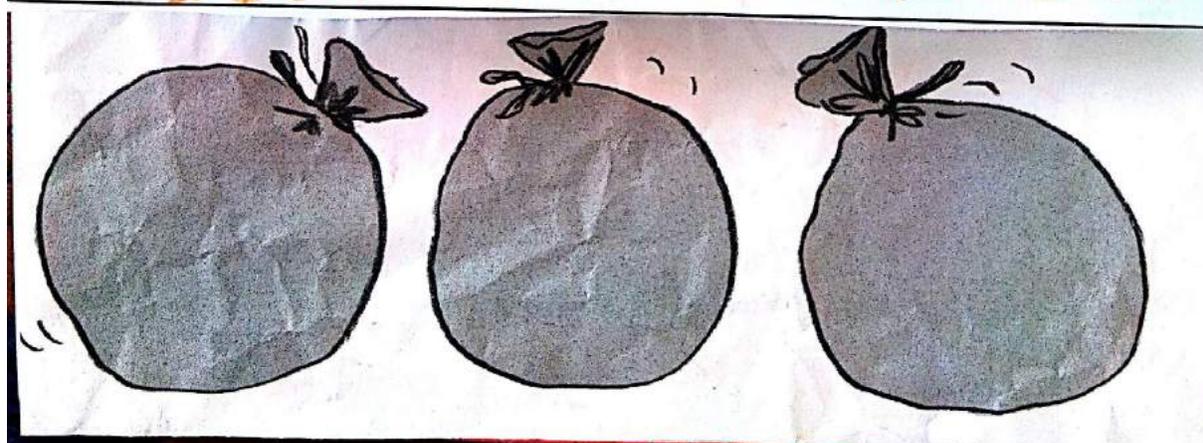
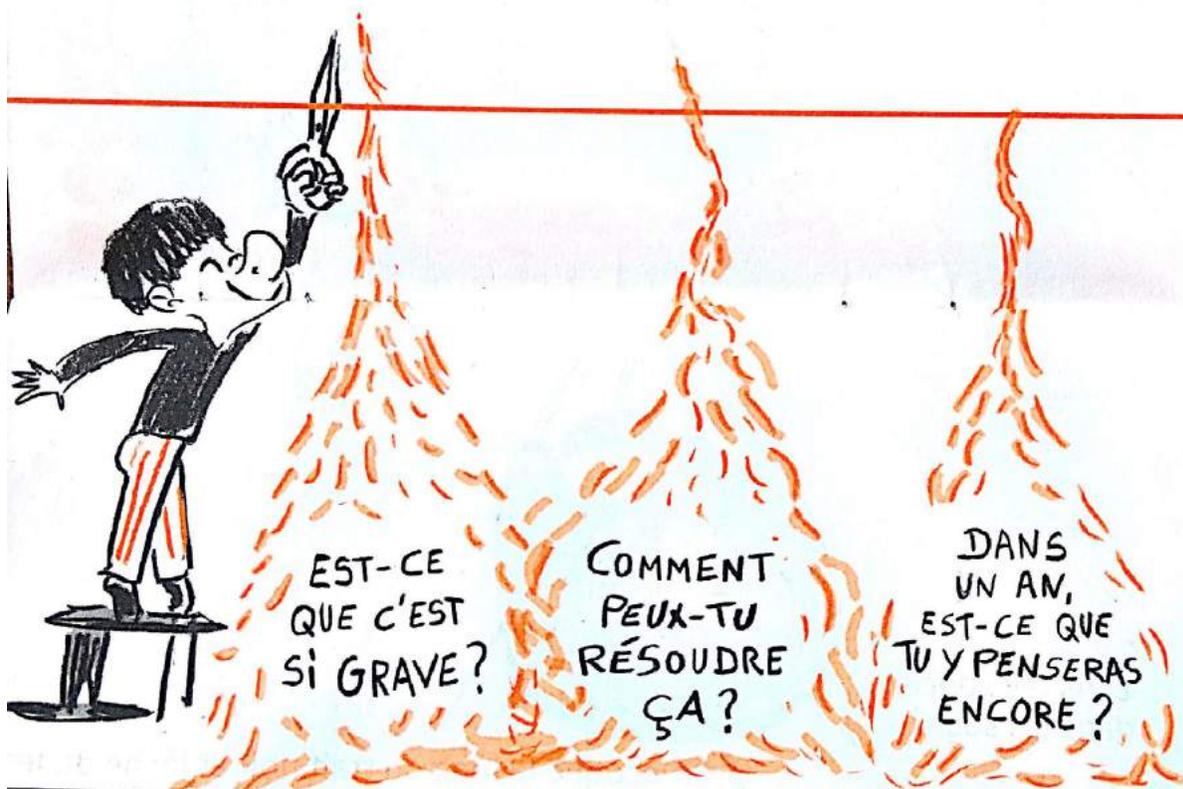
Écris tes soucis
dans les sacs.

Découpe le long du trait noir et lâche du lest.



DÉGONFLE tes soucis

Colle ici tes sacs de soucis.



RÉALISE

Écris quelque chose que tu veux faire.



ton projet

Dessine-toi en train de le faire.



EXPRIME-TOI

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

Je me
sente
bien
après
avoir
complété
ce carnet.



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

The background of the page is a solid orange color with a white grid pattern. The grid consists of small, uniform squares that cover the entire surface. The lines are thin and evenly spaced.

Texte : Paul Martin
Illustrations : Élodie Durand