

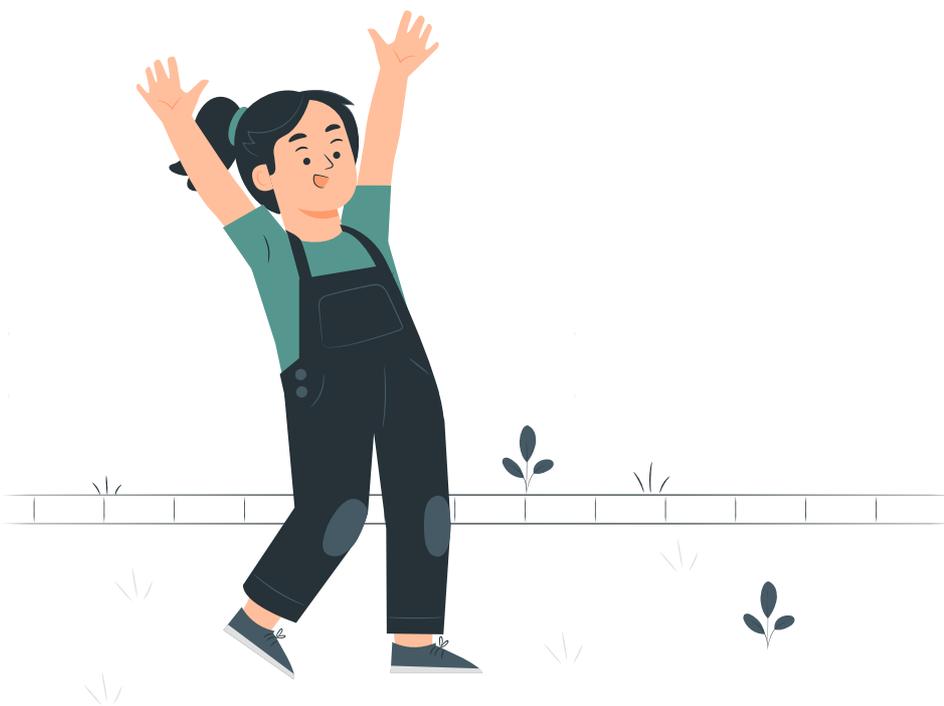
Le positif est en toi
de
PassiFlora App



Bonjour à toi !

Nous te remercions d'avoir téléchargé ce livret !

Sans plus attendre, voilà de quoi travailler et prendre soin du positif en toi !



Sommaire

Activité 1 : Petits moments et grandes émotions p.3

Activité 2 : Guérir pour p.4

Activité 3 : Un petit jeu ! p.5

Activité 4 : À quoi rêves-tu ? p.6

Activité 5 : Tu l'as fait !! p.7

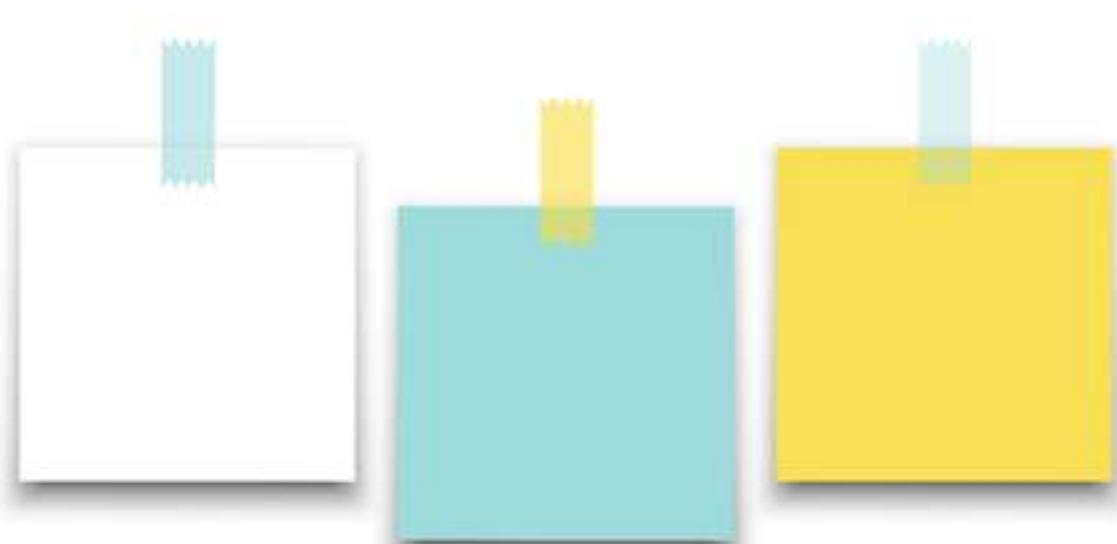
Feuille de notes pour y inscrire toutes tes idées en + ! p.8



Activité 1 : Petits moments et grandes émotions

On a tous des moments, dans la journée, où on peut percevoir des **variations d'émotions**. Parfois, c'est agréable et parfois ça l'est moins. L'idée ici est de le **focaliser sur le bon**, pour qu'une fois la journée terminée, tu puisses non pas voir tout à travers ce qui t'est arrivé de difficile, mais ponctuer tout ça de positif !

L'ACTIVITÉ : écris sur un **post-it** le meilleur moment de la journée puis mets ce papier dans une boîte. À la fin de la semaine ou du mois, ressors les papiers et lis-les. Tu vas voir, en relisant tous ces bons moments, tu vas pouvoir te dire qu'effectivement, il s'est passé des choses **agréables** aussi ces derniers temps !



Activité 2 : Guérir pour

Lorsque l'on est dans un processus de guérison, on a tendance à perdre de vue les **motivations plus grandes** qui nous poussent à être un meilleur nous. Dans cette activité, le but est de se rappeler pourquoi on fait tout ça, pourquoi on lutte tous les jours pour aller mieux. Quand parfois tu as une baisse de moral regarde à nouveau tes **objectifs** et relève la tête. **Tu vas y arriver, tu es capable.**

L'ACTIVITÉ : sur une feuille blanche, écris les raisons pour lesquelles tu veux **guérir**. Pour ça, tu peux faire une liste des choses dont tu **as envie** pour le mois prochain, pour l'année prochaine. Tu peux mélanger des objectifs court terme et long terme !

Puis la décorer comme tu le souhaites : sous forme **d'arbre** où les branches seraient les éléments que tu as identifiés, une **carte mentale**, une **fleur** ...

L'idéal est de l'afficher à un endroit où tu es souvent pour que tu puisses la relire aussi souvent que possible !



Activité 3 : Mots cachés

Cessons d'être sérieux et jouons un peu !

Dans la grille ci-dessous sont cachés des mots qui te définissent !

Lequel vas-tu trouver en 1er ?

C	A	D	M	I	R	A	B	L	E	B	O	F	X
E	X	T	R	A	O	R	D	I	N	A	I	R	E
G	K	A	M	G	C	O	U	R	A	G	E	U	X
É	N	N	Y	M	L	X	C	I	W	I	J	D	J
N	O	Z	A	S	U	M	V	I	V	A	N	T	U
I	H	Q	K	N	P	F	O	R	T	U	P	E	Y
A	C	V	I	X	M	Y	B	B	E	L	L	E	S
L	A	E	S	C	H	O	U	E	T	T	E	M	X
H	P	C	I	N	C	R	O	Y	A	B	L	E	L
I	A	N	Z	N	T	R	E	R	B	U	K	F	M
A	B	K	A	I	M	É	T	A	S	U	P	E	R
P	L	I	N	T	É	R	E	S	S	A	N	T	E
H	E	L	O	Y	X	L	U	M	I	N	E	U	X
S	R	E	M	A	R	Q	U	A	B	L	E	I	H



Activité 4 : À quoi rêves-tu ?

On a tous, en nous, des rêves qui nous animent. Ça peut être sur un métier, sur un voyage, sur une compétence qu'on souhaiterait maîtriser... L'idée est de se dire que même quand on vit quelque chose de difficile, rêver est permis ! La seule règle est ... qu'il n'y en a pas ! Il n'y a pas de rêve bête ou inutile !

L'ACTIVITÉ : Prend un petit carnet ou une feuille que tu pourras garder précieusement et inscris dessus tous les rêves que tu aimerais réaliser un jour, ou qui te font t'évader. Le plus important ici n'est pas d'en avoir beaucoup, mais plutôt de ne pas les juger. Ils sont juste là comme des éléments magiques en toi ... alors accorde-leur la place qu'ils méritent !



Activité 5 : Tu l'as fait !

Lorsque l'on réussit quelque chose, notre cerveau a tendance à vite le mettre de côté pour se **focaliser** sur ce que l'on a **mal réussi**. C'est un **phénomène normal**, mais très nocif pour nous, parce qu'il est épuisant de ne jamais se féliciter et s'appuyer sur ses réussites pour avancer. Un autre biais peut aussi apparaître, c'est celui qui consiste à dire que nos réussites ne nous appartiennent pas.

L'ACTIVITÉ : Sur une feuille, énumère les choses que tu considères comme **des réussites**. Ça peut être des choses simples ou bien des choses plus importantes. Il n'y a pas de petites réussites, elles sont toutes louables et légitimes d'exister !

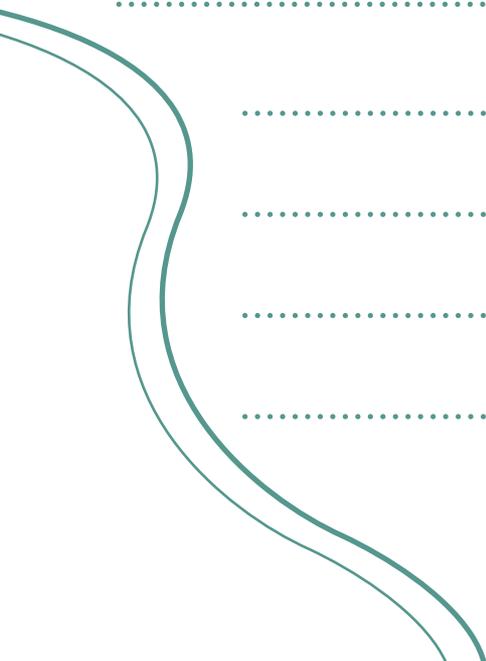
Tu peux maintenant avoir de quoi être **fièr-e** de toi. Le chemin parcouru est énorme, et ta vie est ponctuée (si ce n'est remplie) de réussites. **N'aie pas peur de te féliciter**, c'est comme ça que tu donnes du carburant à ton corps et à ta tête pour créer d'autres réussites.



Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a grid-like pattern across the page.



À bientôt

