

DÉFIS POSITIFS

PETITES PÉPITES

moments, sensations, événements agréables ...

... qui se sont passés

cette semaine ...

la prof d'anglais a repoussé le contrôle

aujourd'hui ...

j'ai retrouvé les clefs que j'avais perdues

... à venir

aujourd'hui ...

il y a des lasagnes à midi à la cantine

cette semaine ...

mon youtubeur préféré va sortir une nouvelle vidéo samedi



ACTIVITÉS POSITIVES

à faire de mon côté

une activité qui me fait du bien :

faire des crêpes
fêter les manger

quand : en rentrant après les cours

pendant ... 1h



à faire avec d'autres personnes

avec ...

mes amis de l'école primaire

activité :

aller au skatepark

quand : samedi après-midi



LES POINTS POSITIFS

chez moi

qualités, actions...

je suis quelqu'un de ...

persévérant-e
drôle
attentionné-e

quand je / j'ai ...

réussi à ne pas crier sur mon petit frère alors qu'il m'a méga saoulé-e

chez l'autre
qualités, actions...

mon mère
.....

est quelqu'un de ...
patiente et drôle

quand il / elle / iel ...

me prépare mon petit déjeuner les lundis



PROGRÈS & VICTOIRES

réussites, avancées



Ce sur quoi / en quoi j'ai progressé :

je suis moins timide qu'avant, je parle plus dans les groupes

ce que j'ai déjà accompli :

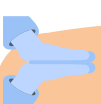
j'ai gagné 2 points sur ma moyenne de maths

MERCI reconnaissance, gratitude

à ... ma mère

pour ...

m'emmener au stade le samedi



ACT KIND
service, aide, compliment...

pour

ma mère

.....

un acte de gentillesse :

lui préparer son petit déjeuner lundi prochain

