

# DÉFIS POSITIFS

## PETITES PÉPITES

moments, sensations, événements agréables ...

... qui se sont passés

cette semaine ...

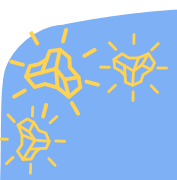
aujourd'hui ...



... à venir

aujourd'hui ...

cette semaine ...



# ACTIVITÉS POSITIVES

## à faire de mon côté

une activité qui me fait du bien :

quand :

pendant ...



à faire avec d'autres personnes

avec ...

activité :

quand :



# LES POINTS POSITIFS



chez moi

je suis quelqu'un de ...

qualités, actions...

quand je / j'ai ...

chez l'autre  
qualités, actions...

.....  
.....

est quelqu'un de ...

quand il / elle / iel ...



# PROGRÈS & VICTOIRES

réussites, avancées

Ce sur quoi / en quoi j'ai progressé :

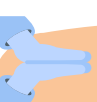
ce que j'ai déjà accompli :



# MERCI reconnaissance, gratitude

à ...

pour ...



**ACT KIND**  
service, aide, compliment...

pour .....

.....

un acte de gentillesse :

