

Carnet pour prendre soin de soi



(et se défouler)



Instructions

Bienvenue à toi, dans un espace sécuritaire qui t'appartient complètement. Dans ce carnet, tu es libre de faire ce que tu veux. Tu peux compléter les pages dans l'ordre que tu veux, ou même interpréter les « consignes » comme tu en as envie.

L'objectif est d'accueillir tes émotions et de ne pas te juger dans ce que tu décideras de faire.

C'est parti !

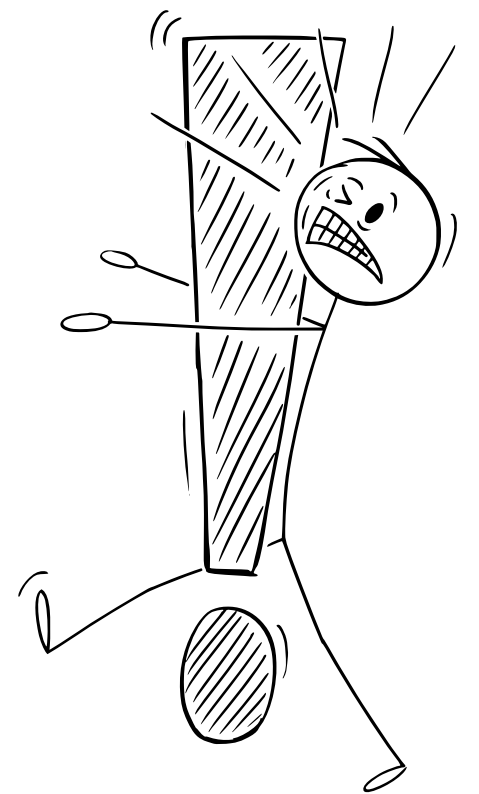



C'EST OK DE/D' :

DIRE NON !

PLEURER 

FAIRE DES ERREURS

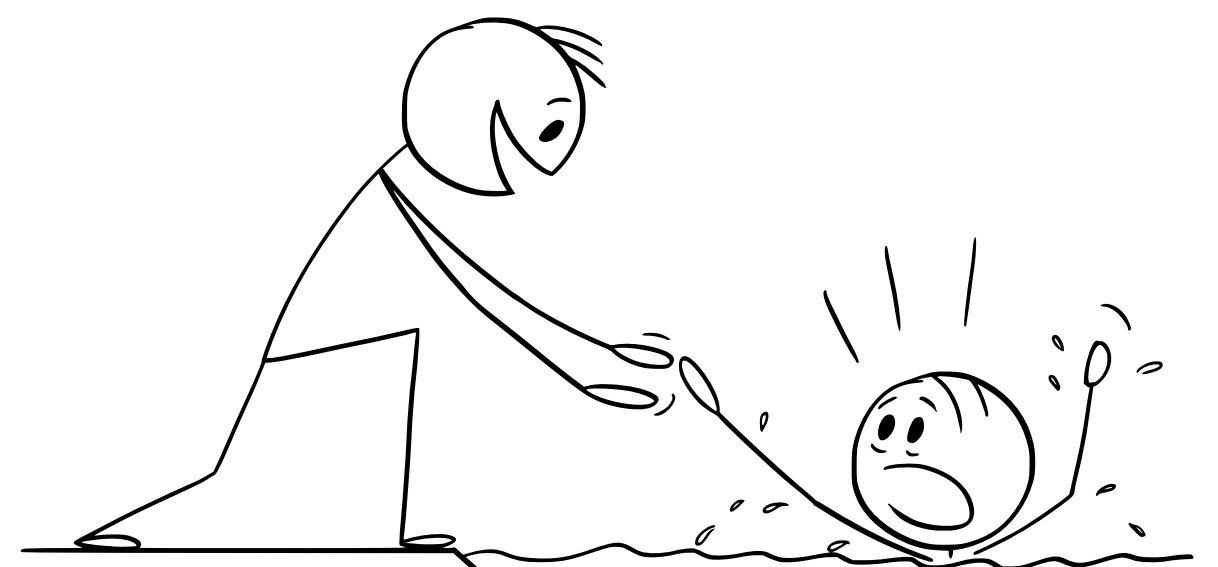


D'ÊTRE T I-MÊME 



NE PAS ÊTRE D'ACCORD

DEMANDER DE L'AIDE



Dessine la météo de ton coeur cette semaine?

Est-ce qu'il y a du soleil ? Des nuages ? Un orage ? Un arc-en-ciel ? etc.



	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
AM							
PM							
Soir							



BINGO de ce que tu fais pour prendre soin de toi.

Mandalas

Yoga

Bain aux
chandelles

Lecture

Peinture ou
autre art

Méditation

Sport

Musique

Séries télé/
films

Marche

Casse-tête

Respiration/
relaxation
musculaire

Parler à un
proche

Cuisiner

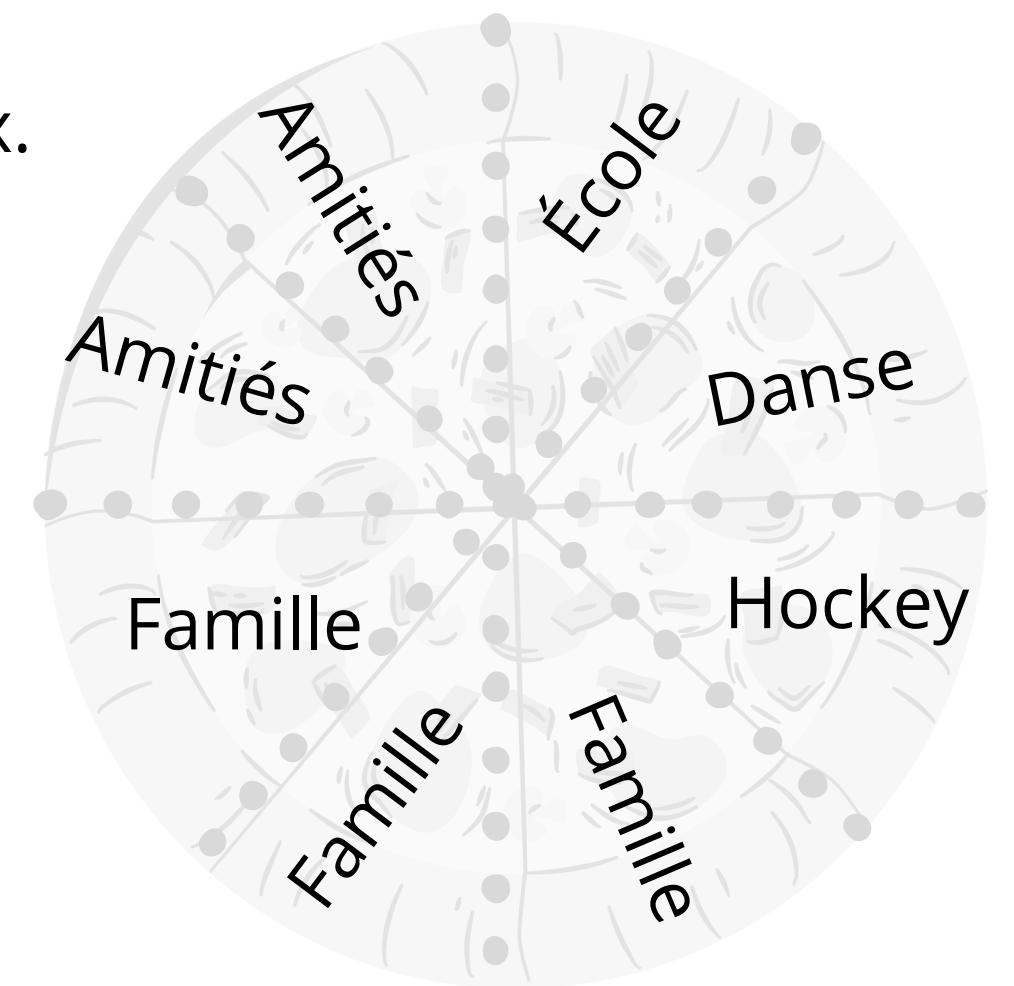
Promener ou
flatter un
animal

Écriture



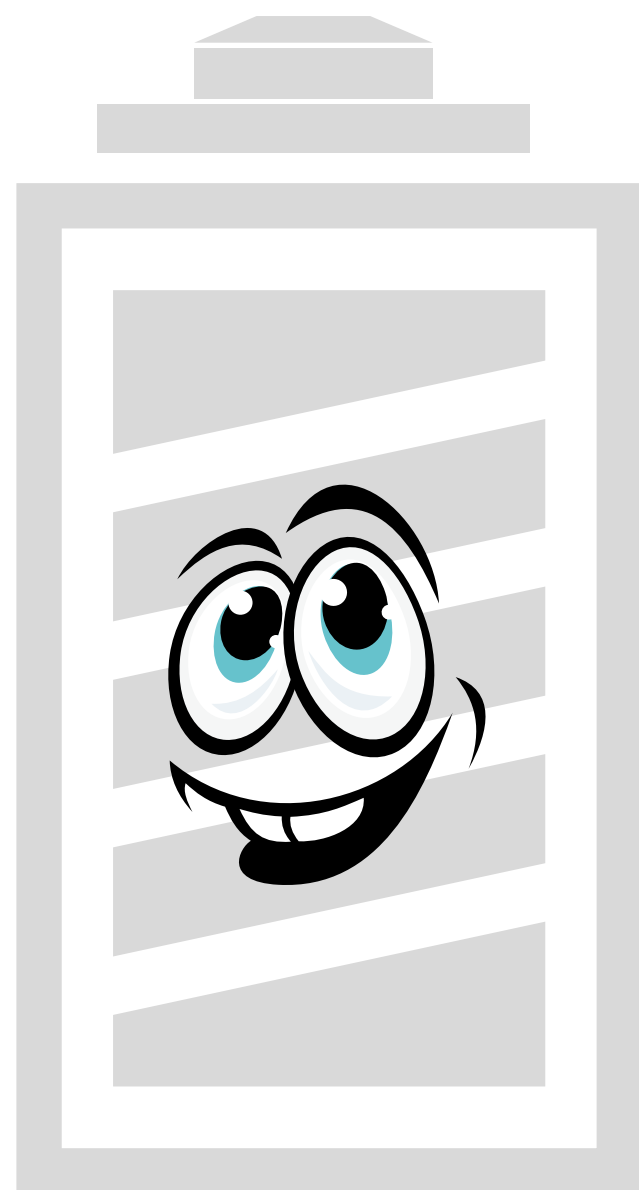
Illustre ce qui est important dans ta vie, à la manière d'une pointe de pizza

Ex.





Les signes que tu vas bien



Ma pile est chargée, je vais bien !







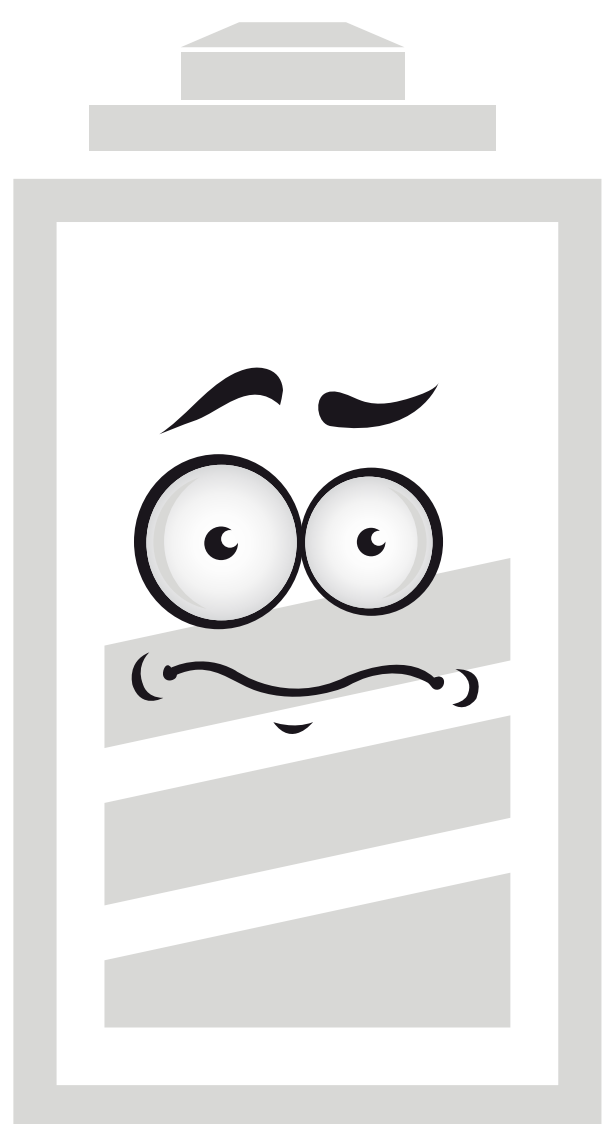








Les signes que tu commences à ne pas te sentir bien (vulnérable)



Ma pile se vide, je suis fragile !















Les indices que ça ne va pas du tout et que tu as besoin d'aide







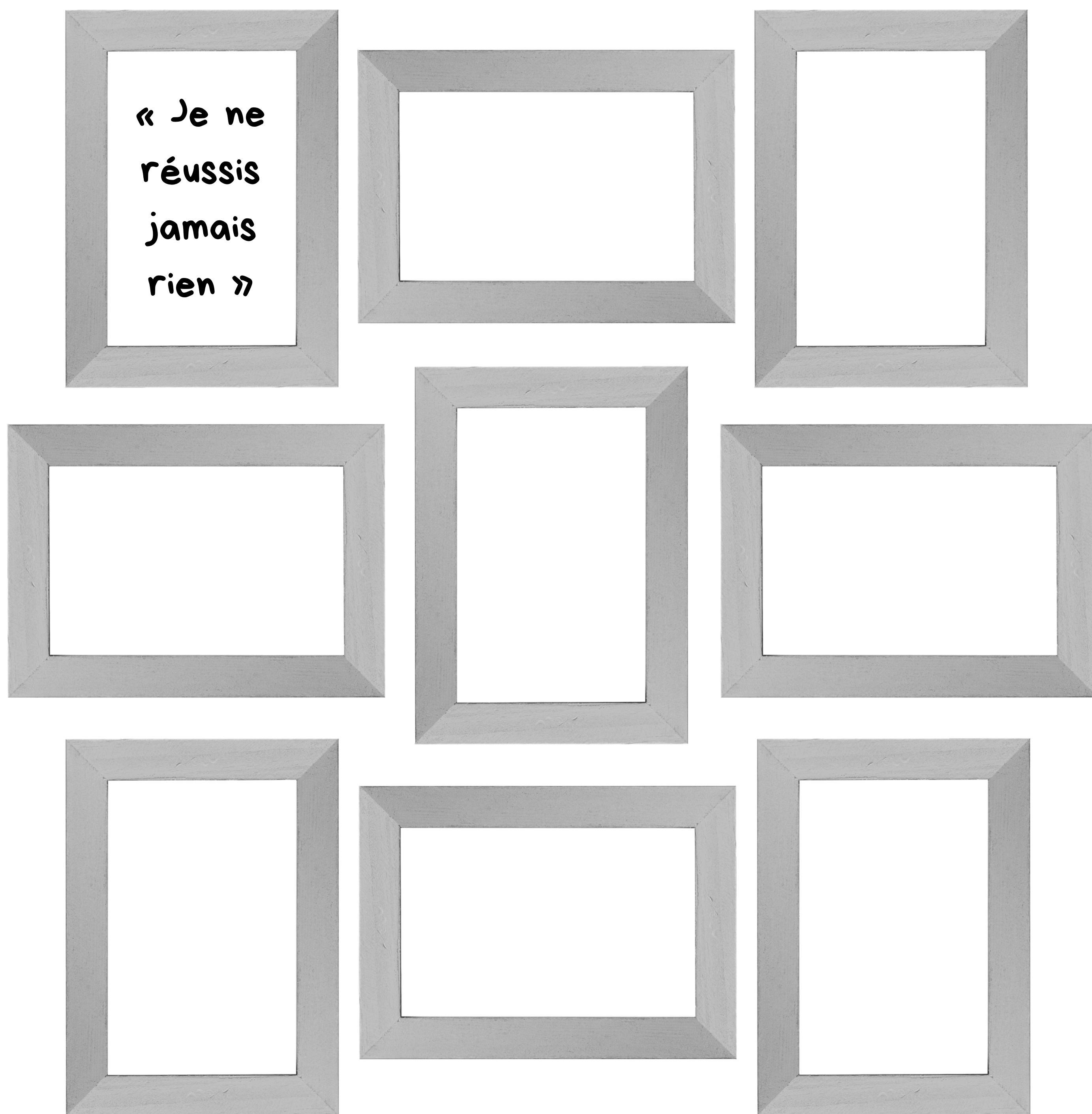








Imagine-toi dans un musée. Sur un mur, il y a des cadres. Dans chaque cadre, écris une pensée qui te traverse parfois l'esprit et qui te fait sentir mal — une pensée qui n'est pas douce envers toi-même



Tu peux observer ces pensées sans les juger, comme on contemple une œuvre d'art dans un musée.

« Les pensées ne sont ni des ordres, ni des vérités absolues. Ce sont simplement des créations du cerveau. On peut les accueillir, les regarder... sans forcément y croire. »

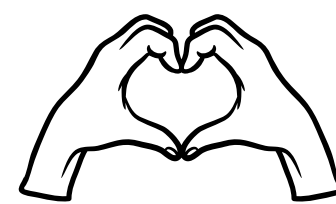


Remplis et découpe les coupons de bienveillance

AUJOURD'HUI (DATE: _____), J'AI EMBELLI LA JOURNÉE
DE _____ GRÂCE À



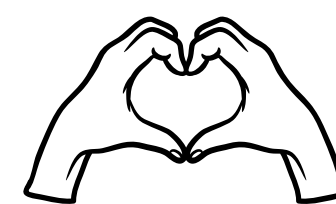
AUJOURD'HUI (DATE: _____), CETTE PERSONNE
(_____) A EMBELLI MA JOURNÉE
GRÂCE À _____



AUJOURD'HUI (DATE: _____), J'AI EMBELLI LA JOURNÉE
DE _____ GRÂCE À



AUJOURD'HUI (DATE: _____), CETTE PERSONNE
(_____) A EMBELLI MA JOURNÉE
GRÂCE À _____



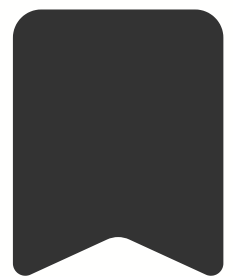
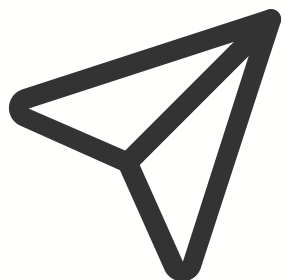
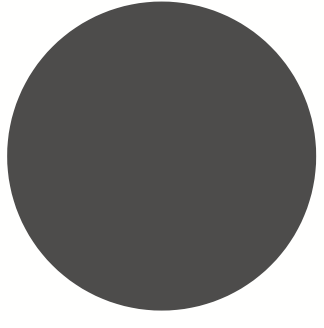
AUJOURD'HUI (DATE: _____), J'AI EMBELLI LA JOURNÉE
DE _____ GRÂCE À



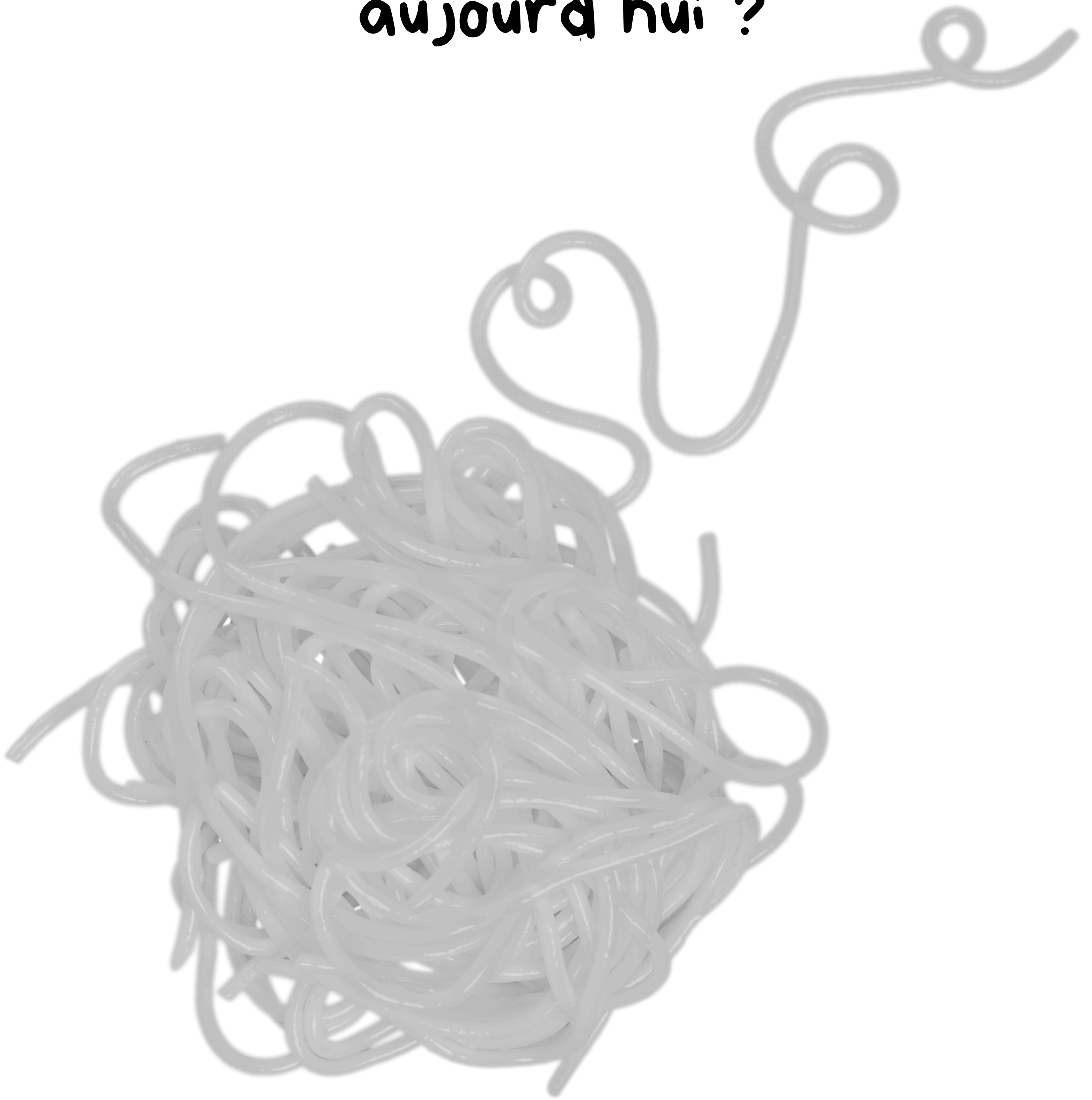
Écris des phrases encourageantes
et motivantes. Découpe et affiche
les coupons où tu le souhaites



Dessine un élément qui représente un de tes rêves



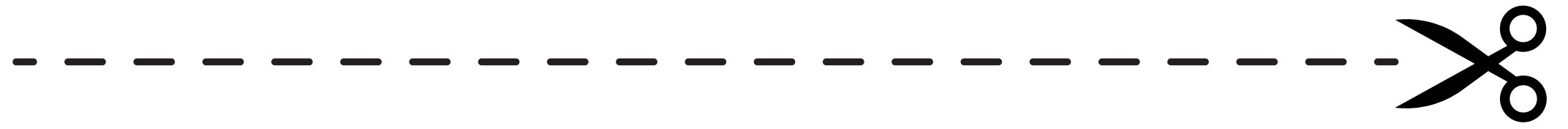
Parfois, nos émotions sont comme un gros spaghetti tout mêlé. De quoi est composé ton spaghetti aujourd'hui ?



Découpe et prends ce dont tu as besoin

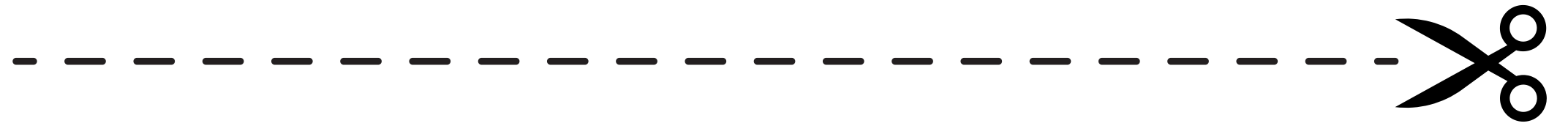
J'ai besoin de/d:

Écoute



J'ai besoin de/d:

Validation/compréhension



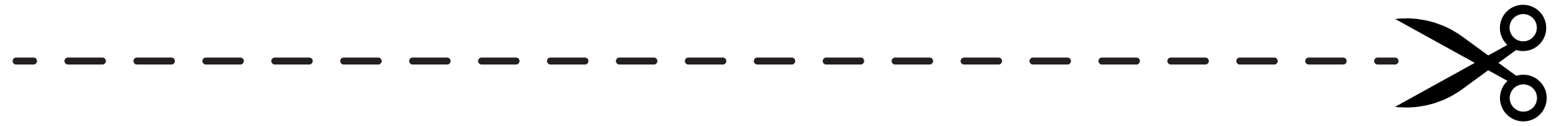
J'ai besoin de/d:

Sécurité



J'ai besoin de/d:

Autonomie/indépendance



J'ai besoin de/d:

Connexion/appartenance



J'ai besoin de/d:

Attention



Défile-toi sur les éléments qui t'inquiètent ou te stressent

L'échec

Les
premières
fois

Le climat
politique

L'avenir

Les
conflits
avec les
autres

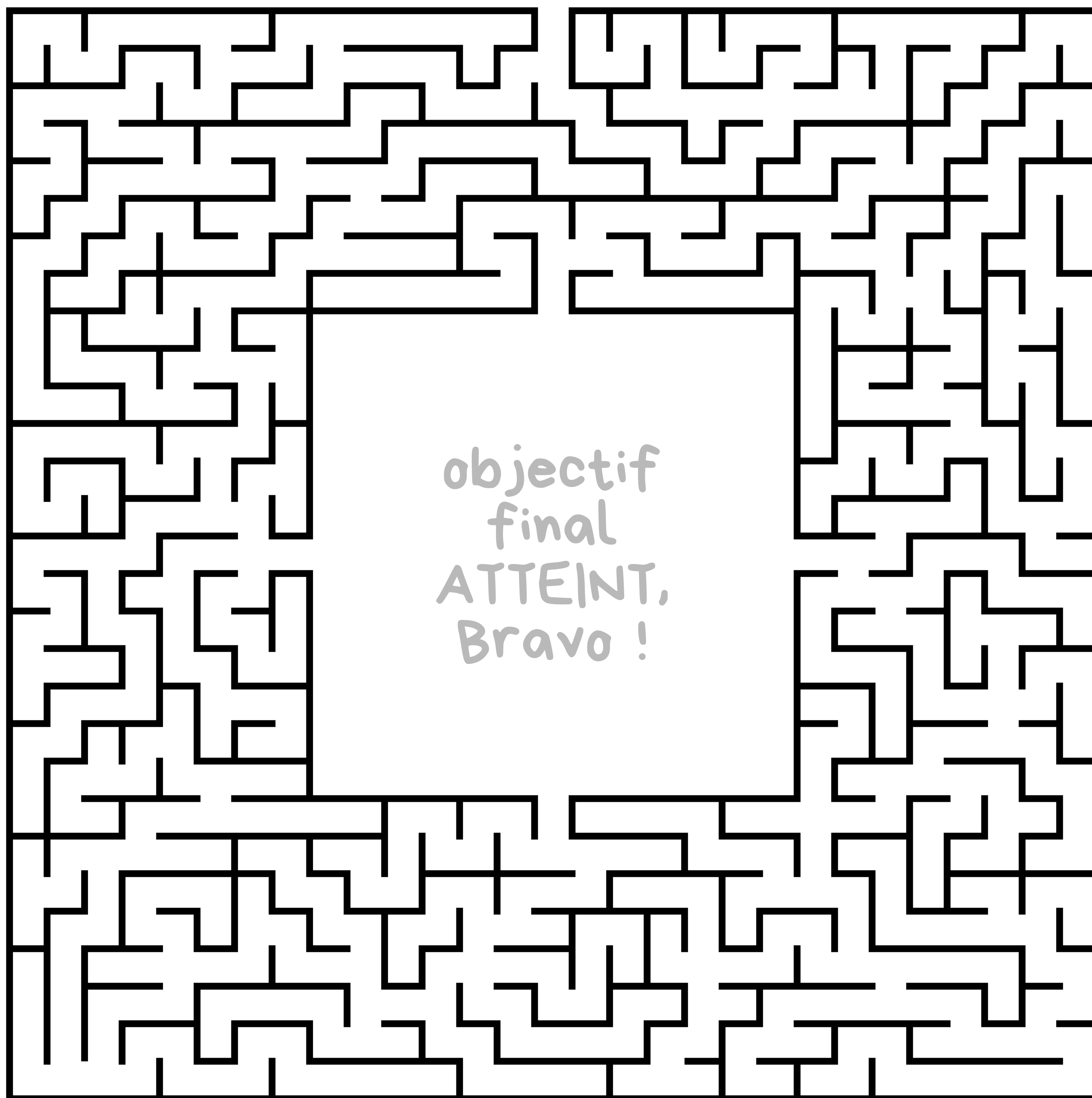
Le situation
climatique et
environnementale

ma
santé

mon
apparence

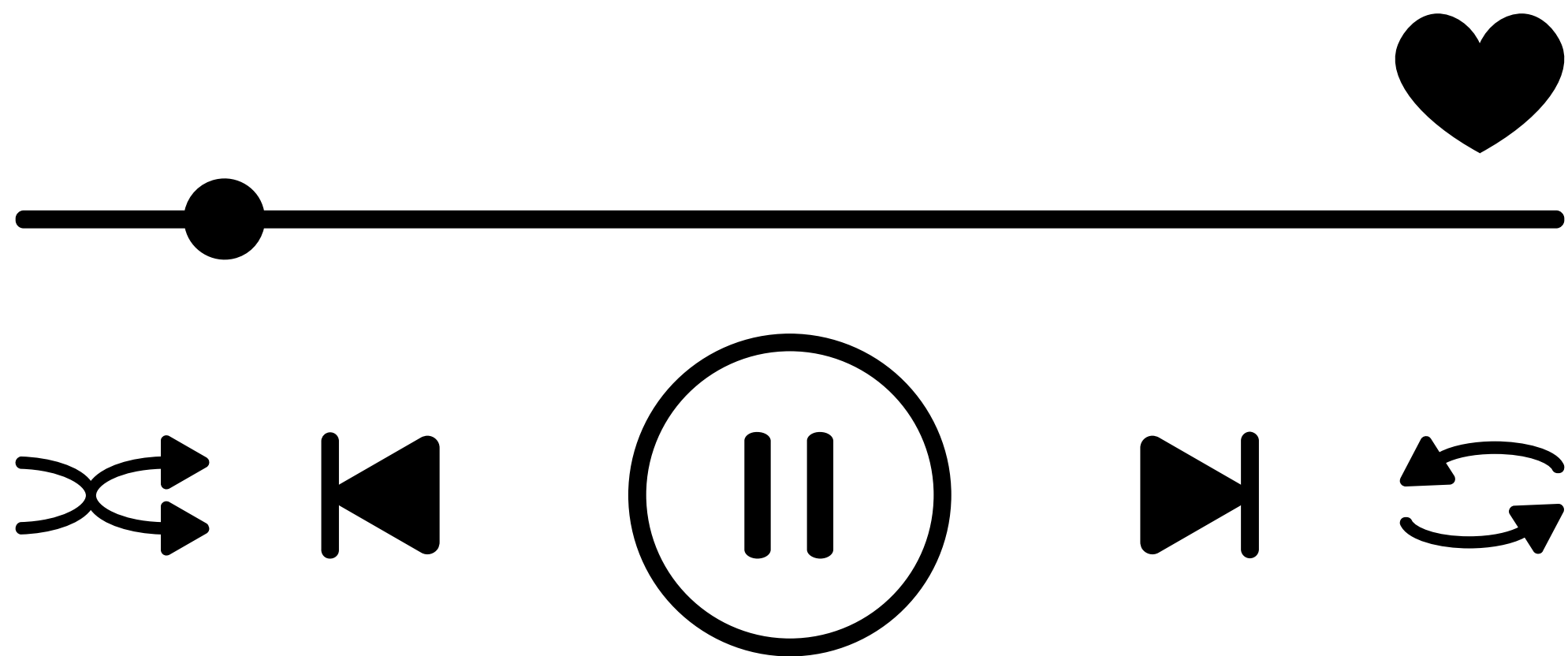
ce que les
autres
pensent de
moi

Dans la vie, nos objectifs ne sont pas nécessairement atteints du premier coup. Ce labyrinthe illustre que tu peux y arriver, si tu acceptes de recommencer ou de revenir en arrière pour prendre un autre chemin.





Ta chanson du moment :



Qu'est-ce que tu ressens quand tu l'écoutes ?

À quoi cette chanson te fait penser ?

Quelles sont les images qui te viennent à l'esprit
lorsque cette chanson joue ?

À qui souhaiterais-tu faire écouter cette chanson ?

À quel moment aimes-tu le plus l'écouter ?



Découpe Les animaux qui te plaisent



Savais-tu que tu pouvais faire la même chose avec tes pensées ?
Tu peux décider de conserver les pensées qui te plaisent (celles qui t'aident et qui t'encouragent), et de ne pas conserver les pensées que tu juges non aidantes.



Sors dehors, prends l'air et
récolte des éléments de la
nature. Colle-les ici !



Savais-tu que passer entre 20 et 30 minutes par jour dans un environnement naturel – que ce soit un parc, une forêt ou même un jardin – permettrait de réduire le stress ?

Qu'est-ce qui te fait du bien ?

Faire une
activité
créative

Défoule-toi sur les éléments qui te fâchent

Les
injustices

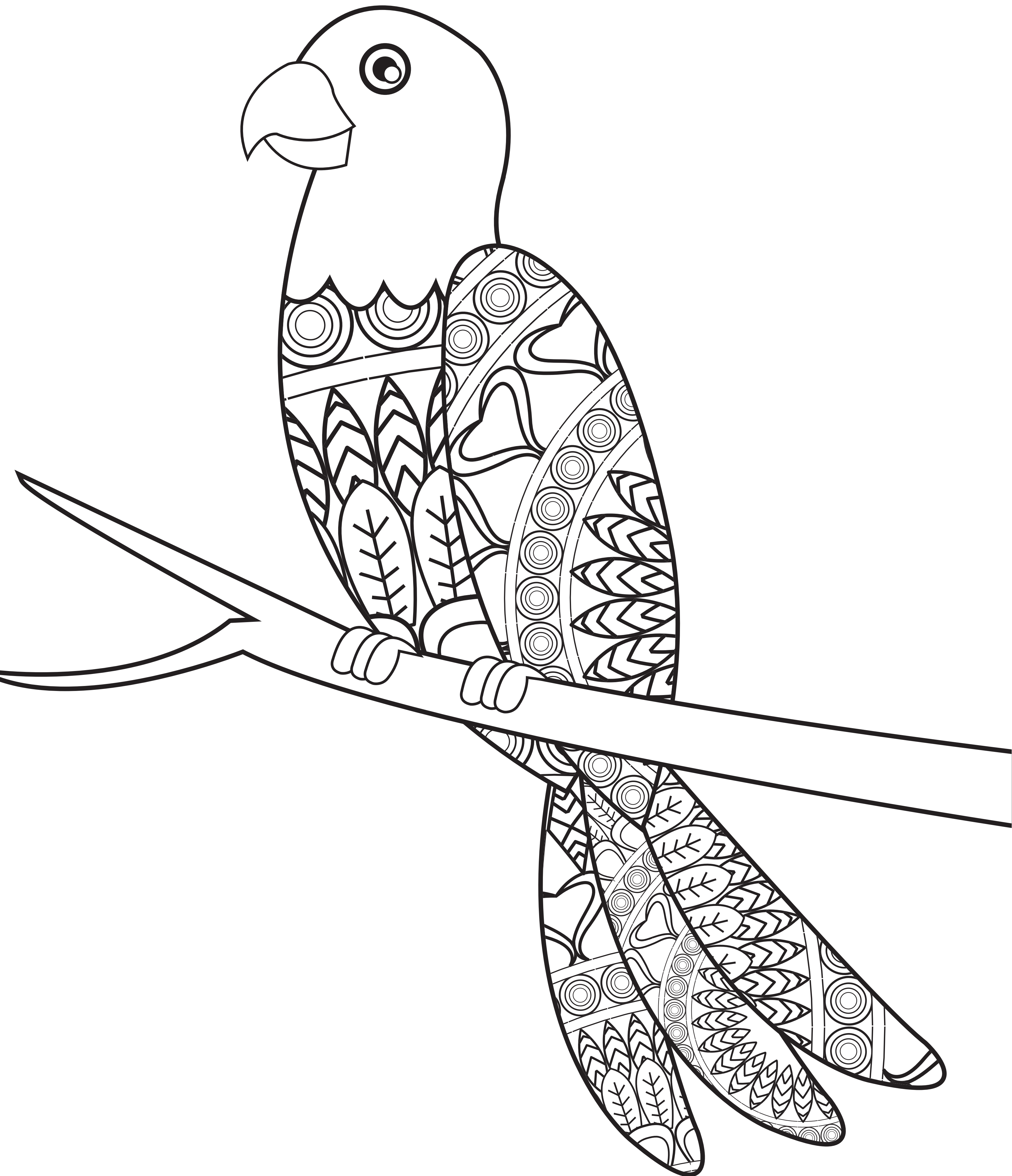
avoir de la
difficulté

Les moqueries
ou
l'intimidation

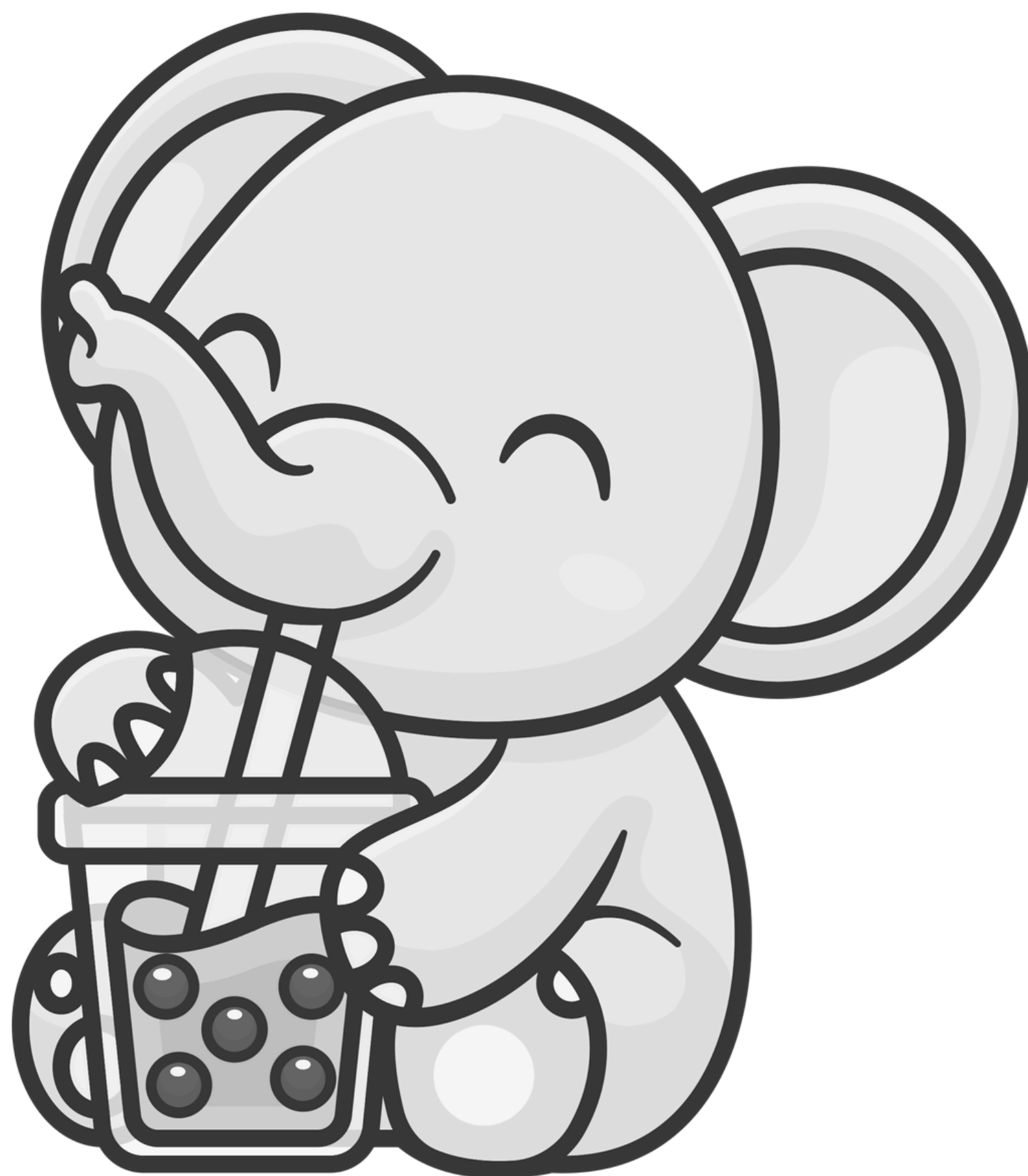
Les choses ne
se déroulent
pas comme je
le souhaitais

ne pas
obtenir ce
que je
voulais

Les
punitions



Essaie de ne surtout pas
penser à un éléphant buvant
une limonade



Pas facile, n'est-ce pas ?

Les pensées anxieuses, c'est presque pareil : plus on essaie de les chasser et de ne pas y penser, plus elles reviennent cogner à la porte.

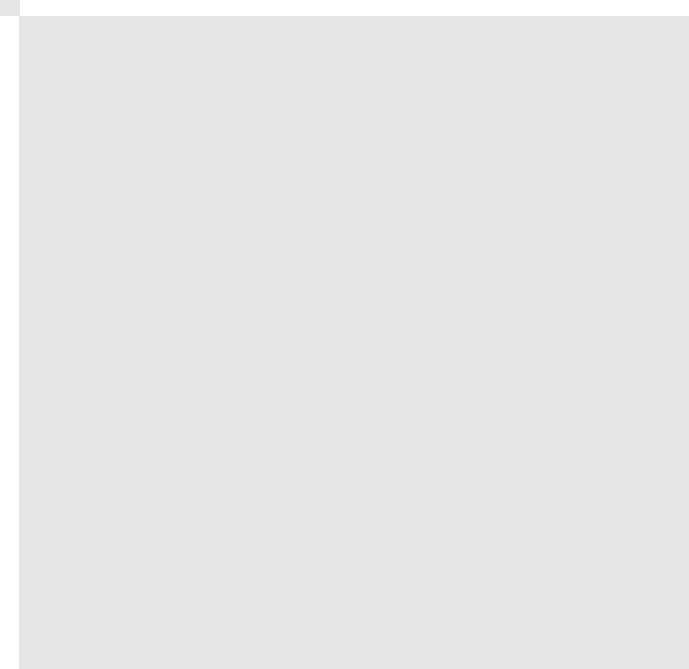
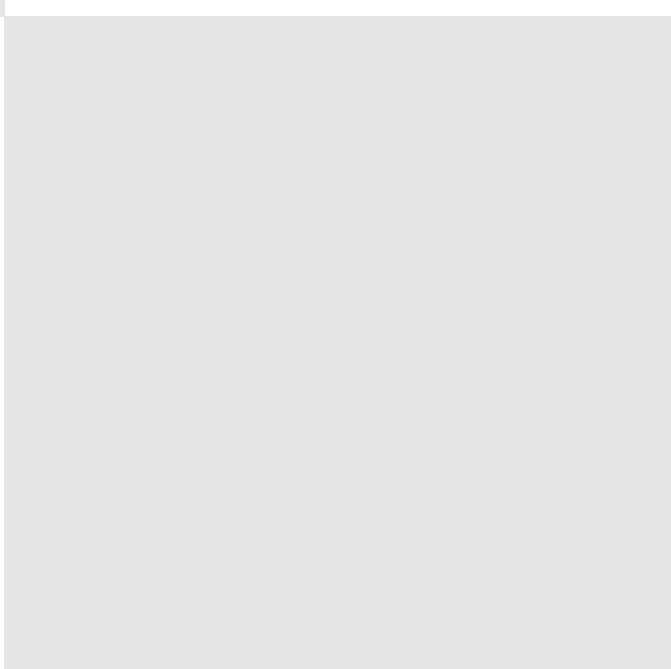
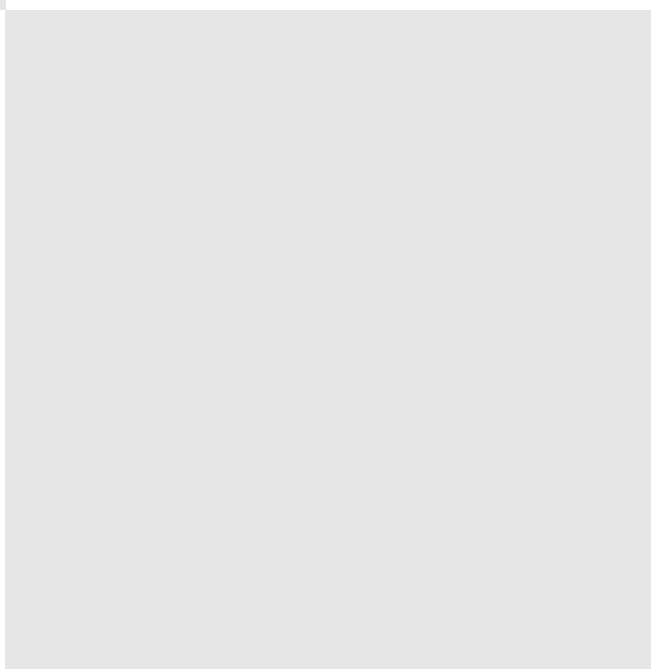
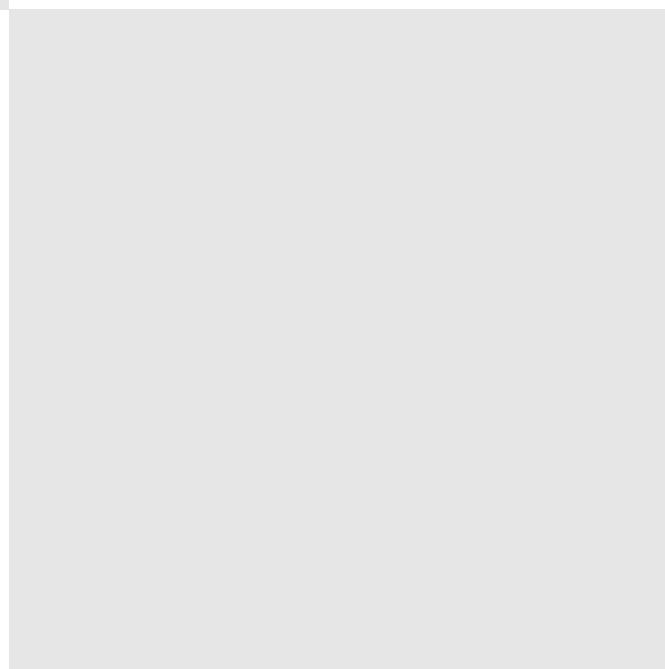
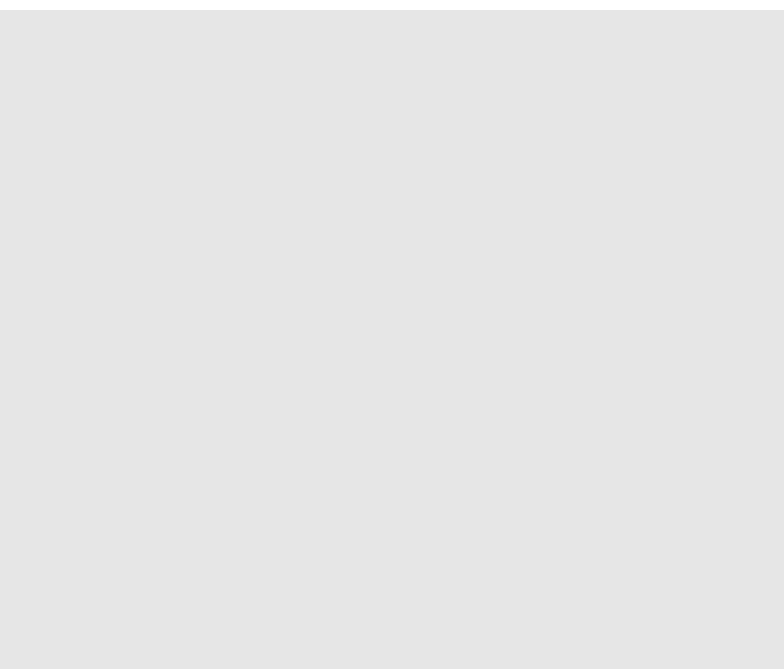
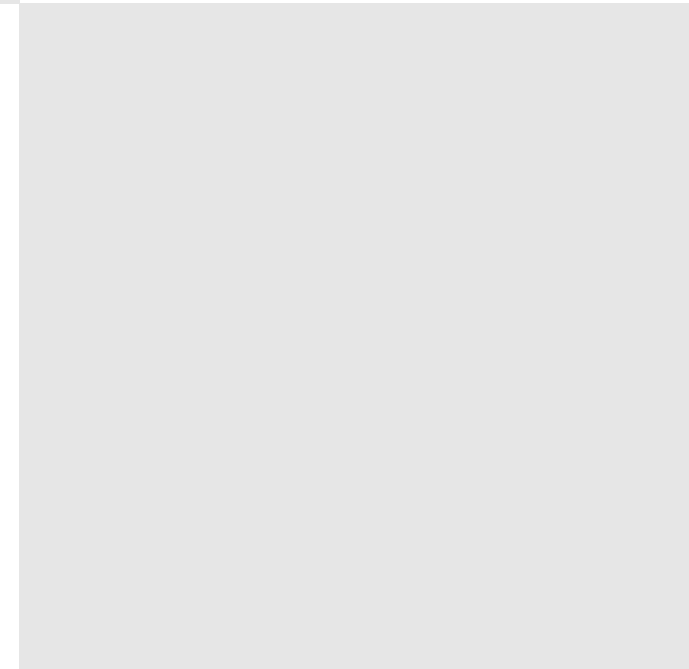
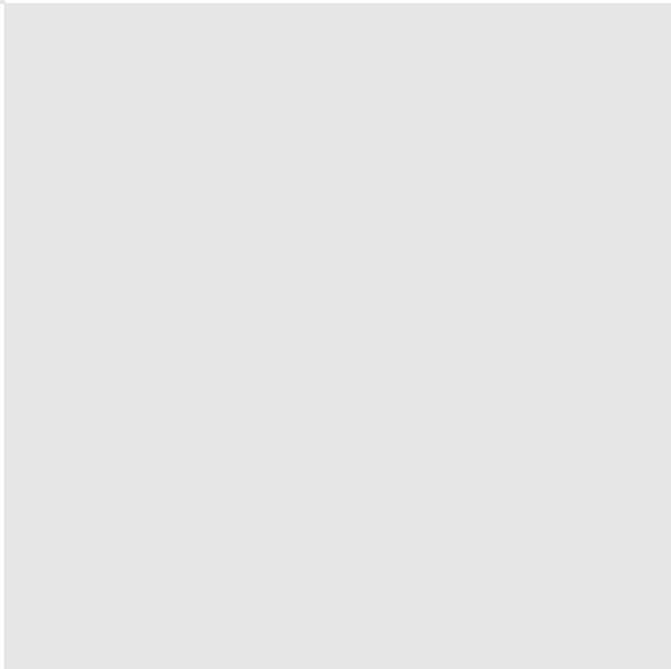
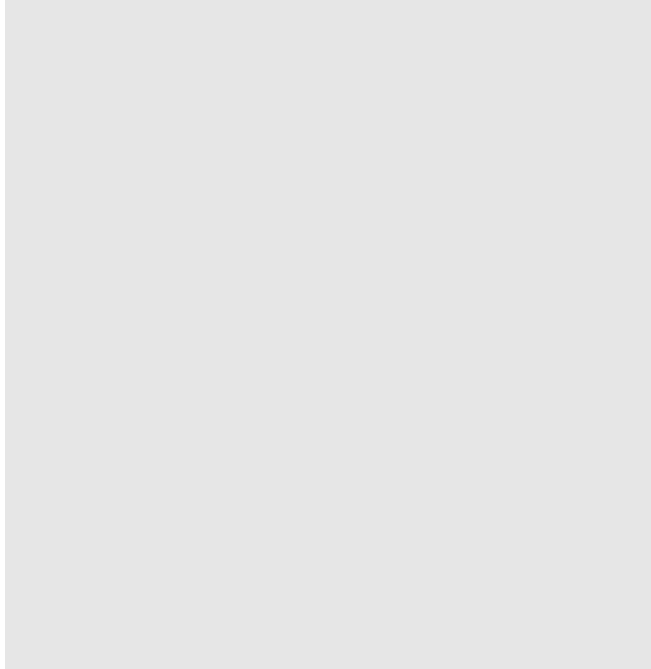
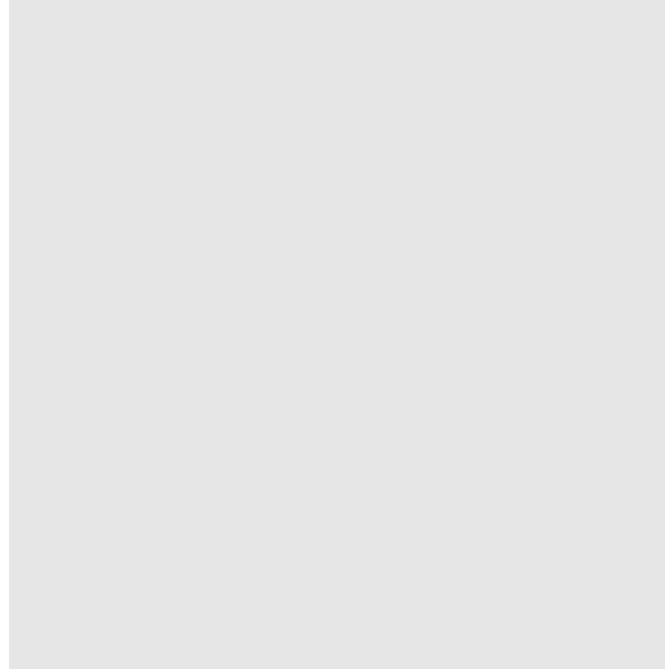
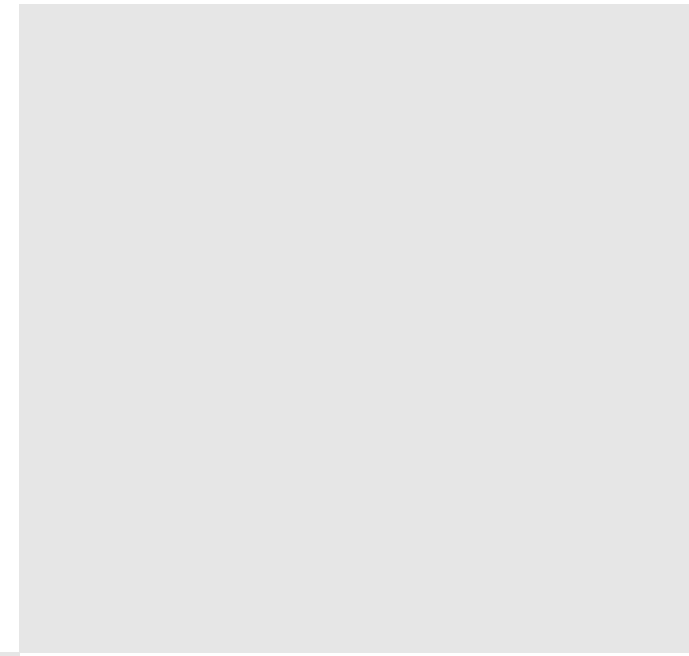
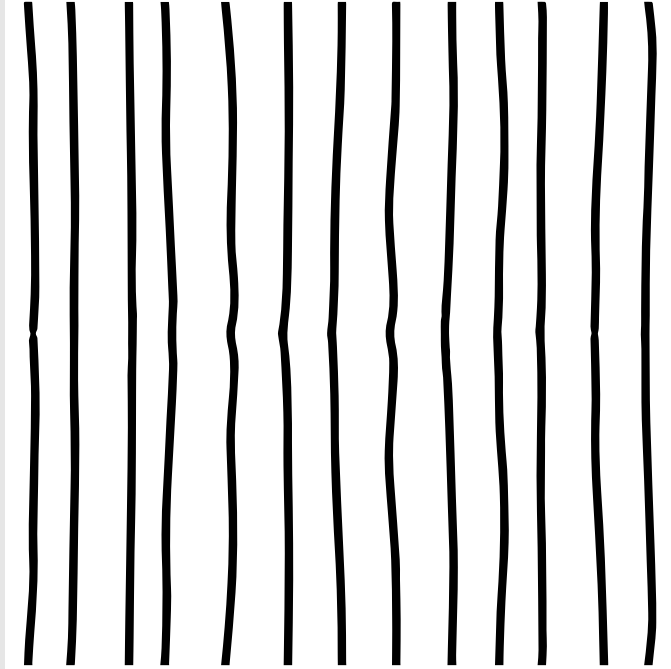
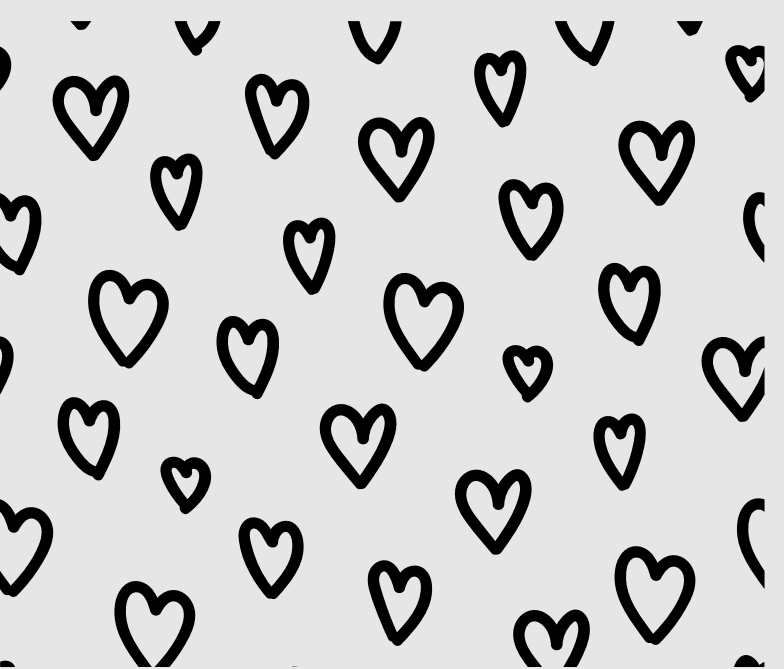
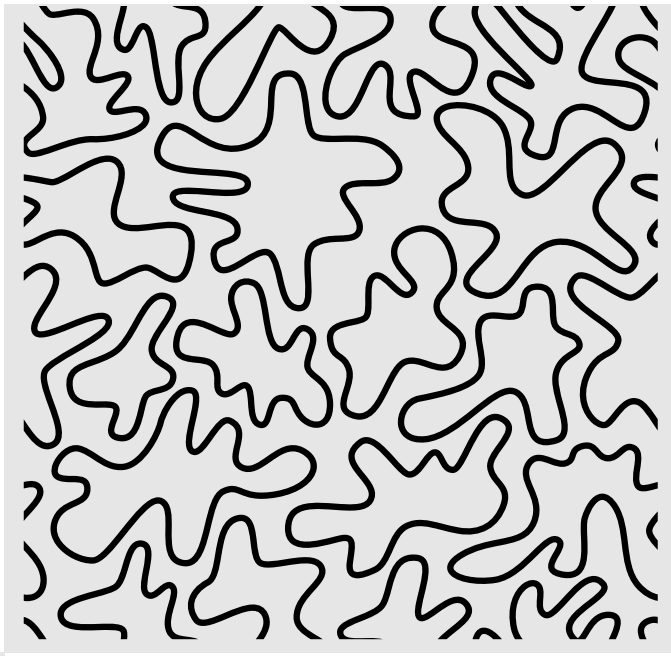
Alors, plutôt que de lutter contre elles, on peut apprendre à les observer, à les nommer... puis à les laisser passer.

Comme un nuage dans le ciel, ou une bulle qui remonte doucement à la surface : elle apparaît... puis elle s'en va.



Fais place à ton imagination

dessine des motifs dans chaque case



Déchire

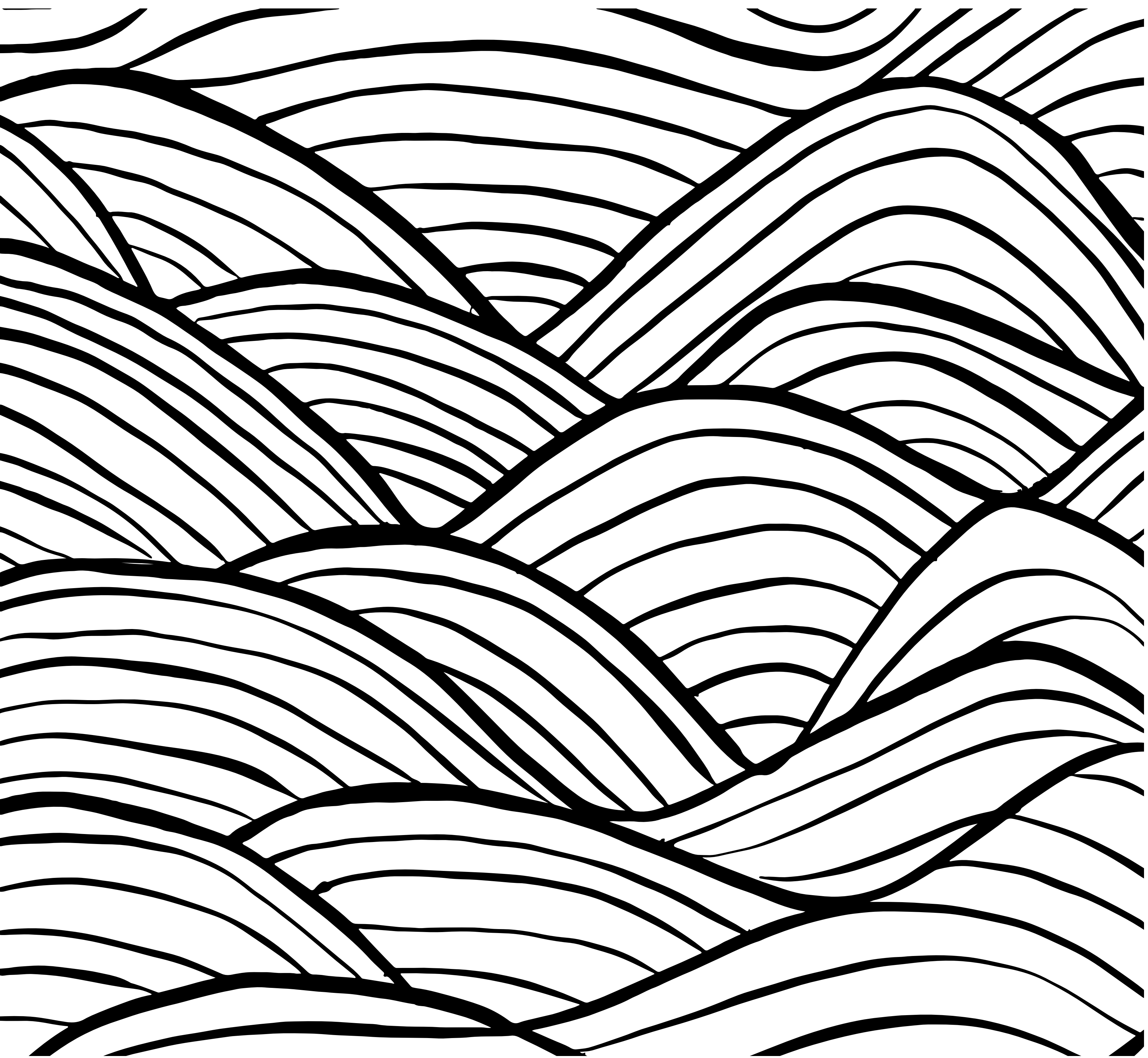
cette page

en 1000

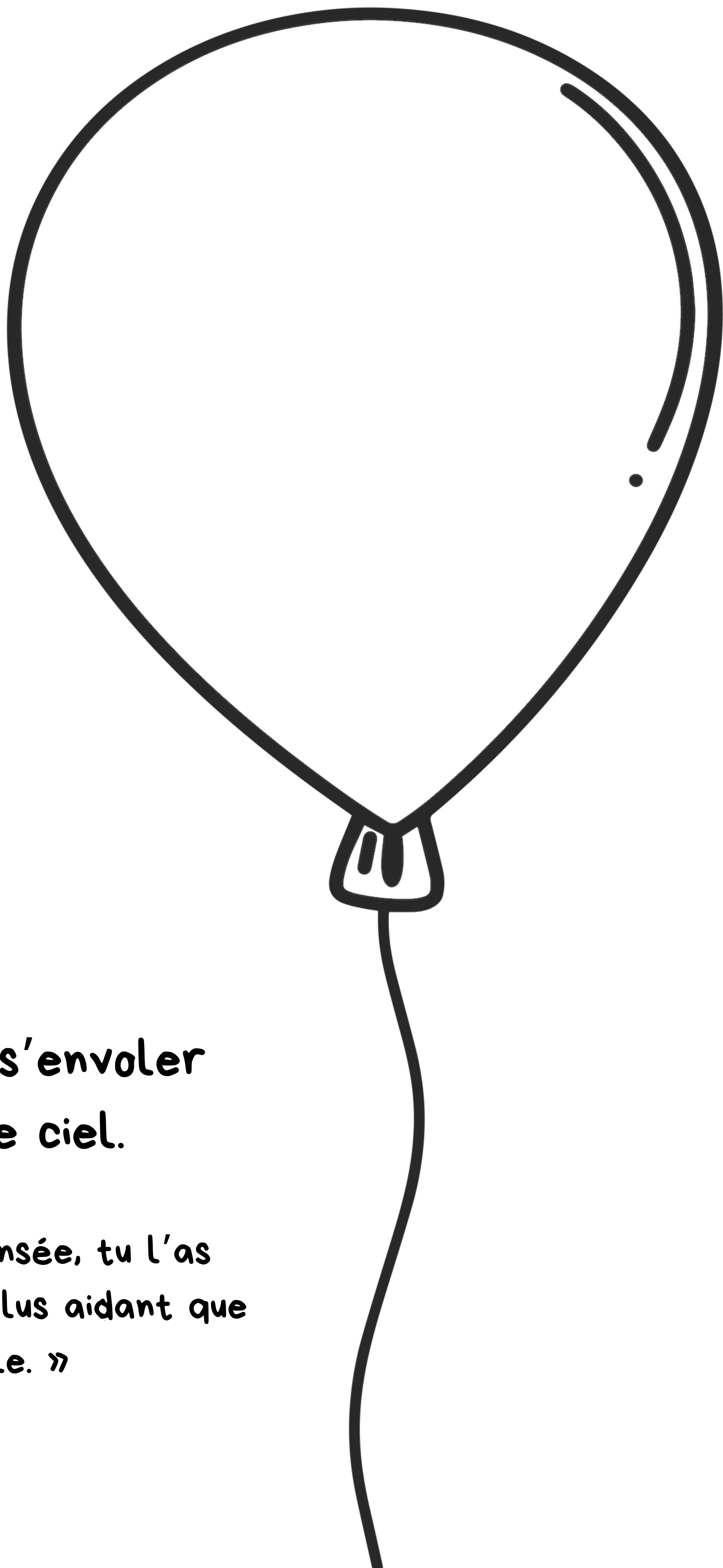
morceaux



Les émotions sont comme des vagues. Tu ne peux pas les empêcher d'arriver, mais tu peux apprendre à surfer.



Dans ce
ballon, écris
une pensée
gênante ou
anxieuse.



Puis, laisse le ballon s'envoler
doucelement dans le ciel.

« Tu n'as pas détruit la pensée, tu l'as
laissée partir. C'est souvent plus aidant que
de lutter contre elle. »



Si ton ami te disait qu'il ne se sentait pas très bien, que lui dirais-tu ?

Je me sens stressé et déprimé ces temps-ci.

...

Conserve cette conversation et parle toi de la même façon lorsque tu te sentiras moins bien.

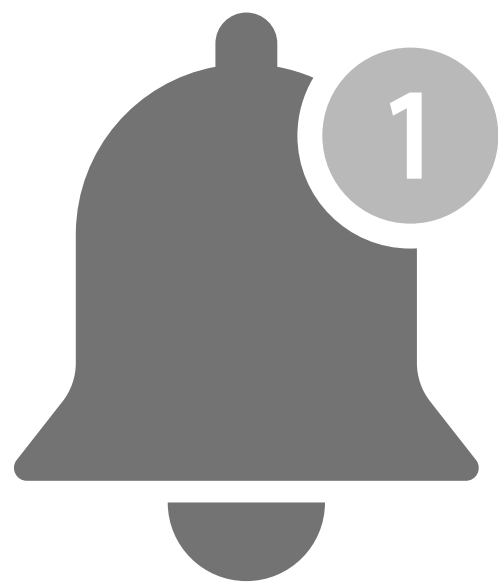


Dessine une tornade avec un crayon,
pour illustrer tout ce qui t'énervé en
ce moment.

De quoi est composé ta tornade ?



VÉRIFICATION QUOTIDIENNE



Comment
vas-tu ?

Pourquoi es-tu
reconnaissant.e
aujourd'hui ?

Prends une
grande
inspiration,
puis expire

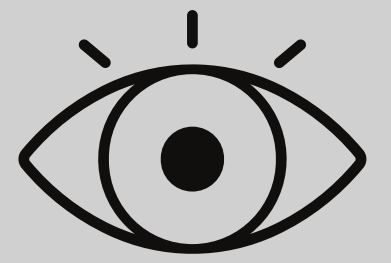
Que peux-tu
faire pour
aller mieux
aujourd'hui ?

Quels sont
tes objectifs
pour
aujourd'hui ?

Centre-toi sur le moment présent avec la technique 5-4-3-2-1

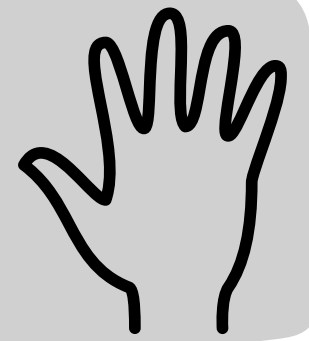
5

CHOSSES QUE TU VOIS



4

CHOSSES QUE TU TOUCHE



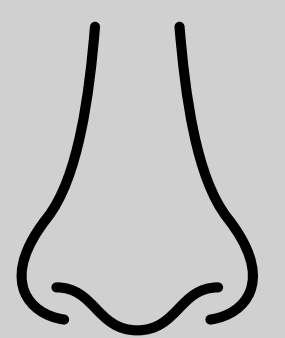
3

CHOSSES QUE TU ENTENDS



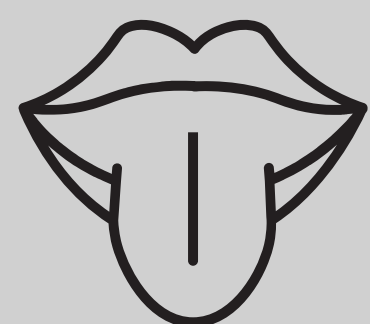
2

CHOSSES QUE TU SENS

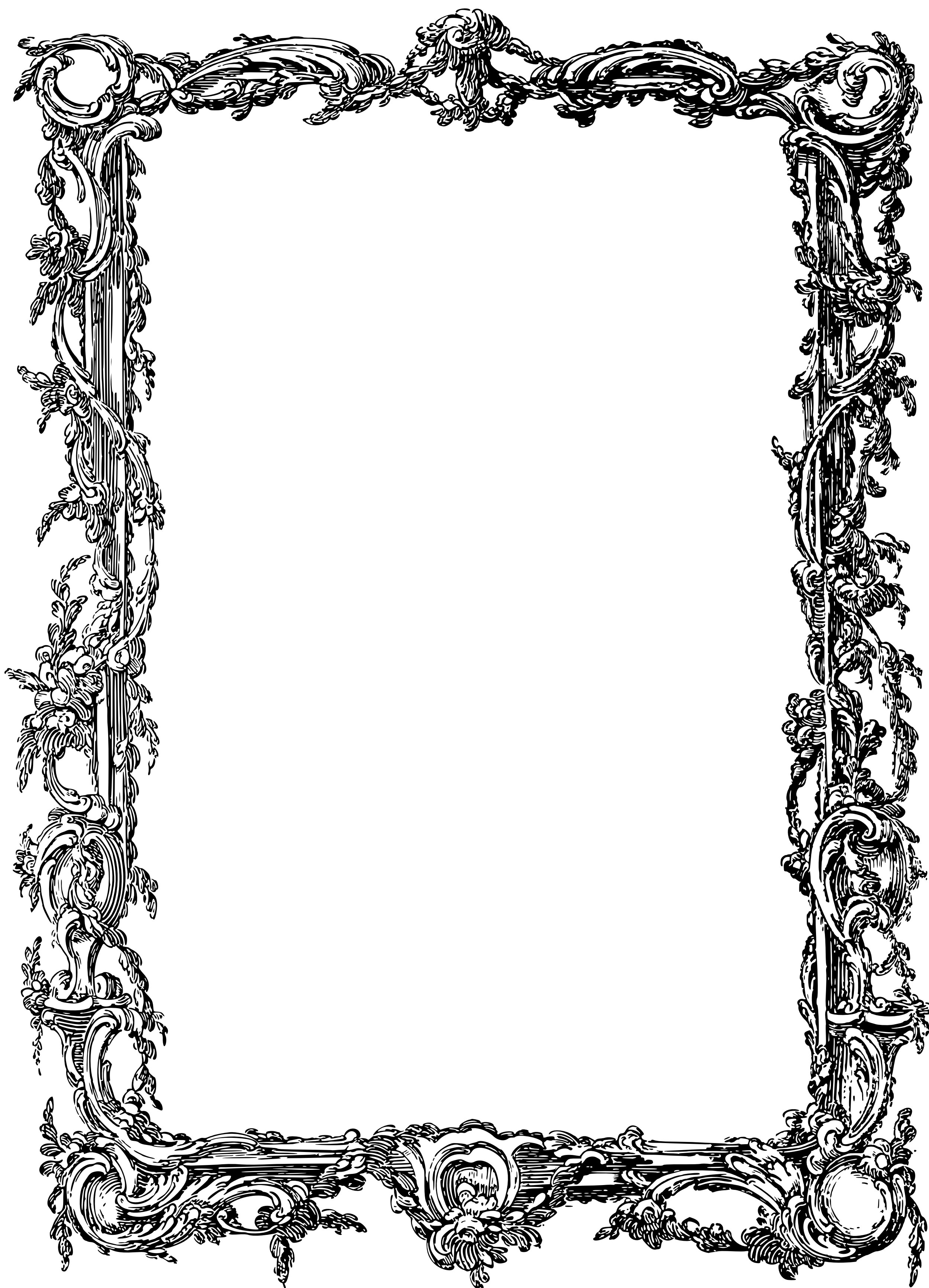


1

CHOSE QUE TU GOÛTES



Dessine ton stress



Découpe l'extérieur de la boule de crystal, et jete-la aux poubelles, pour te permettre de lâcher prise sur les choses que tu ne peux pas contrôler.

qui fait partie de ma famille

ce que les autres pensent, ressentent ou font

Les maladies

mes limites
mes efforts
mes paroles
mes réactions
mes pensées
l'importance que j'accorde
mes opinions
qui sont mes amis
l'attention que je porte

Le passé

La météo

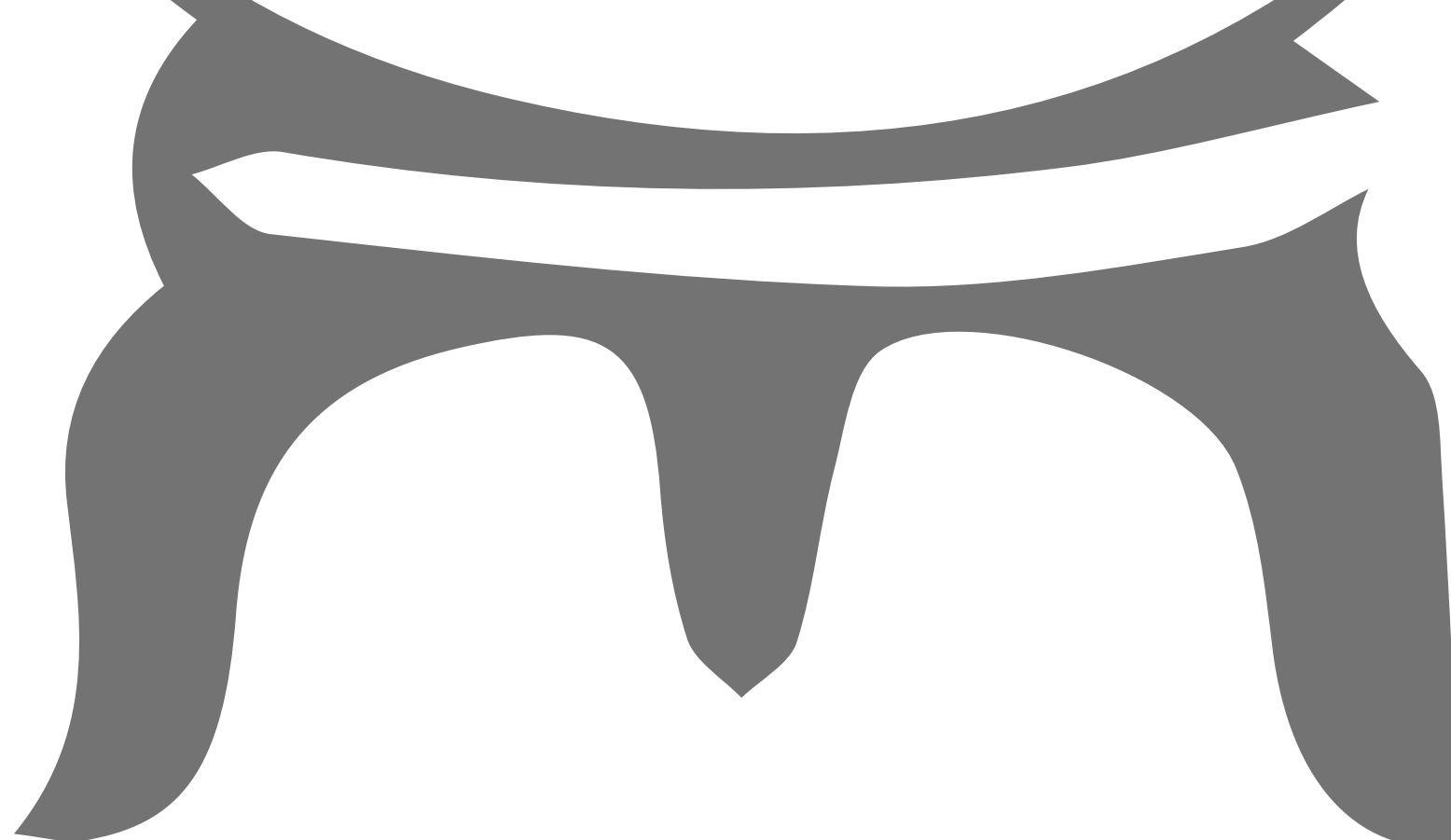
Les problèmes du monde

la différence

Les injustices

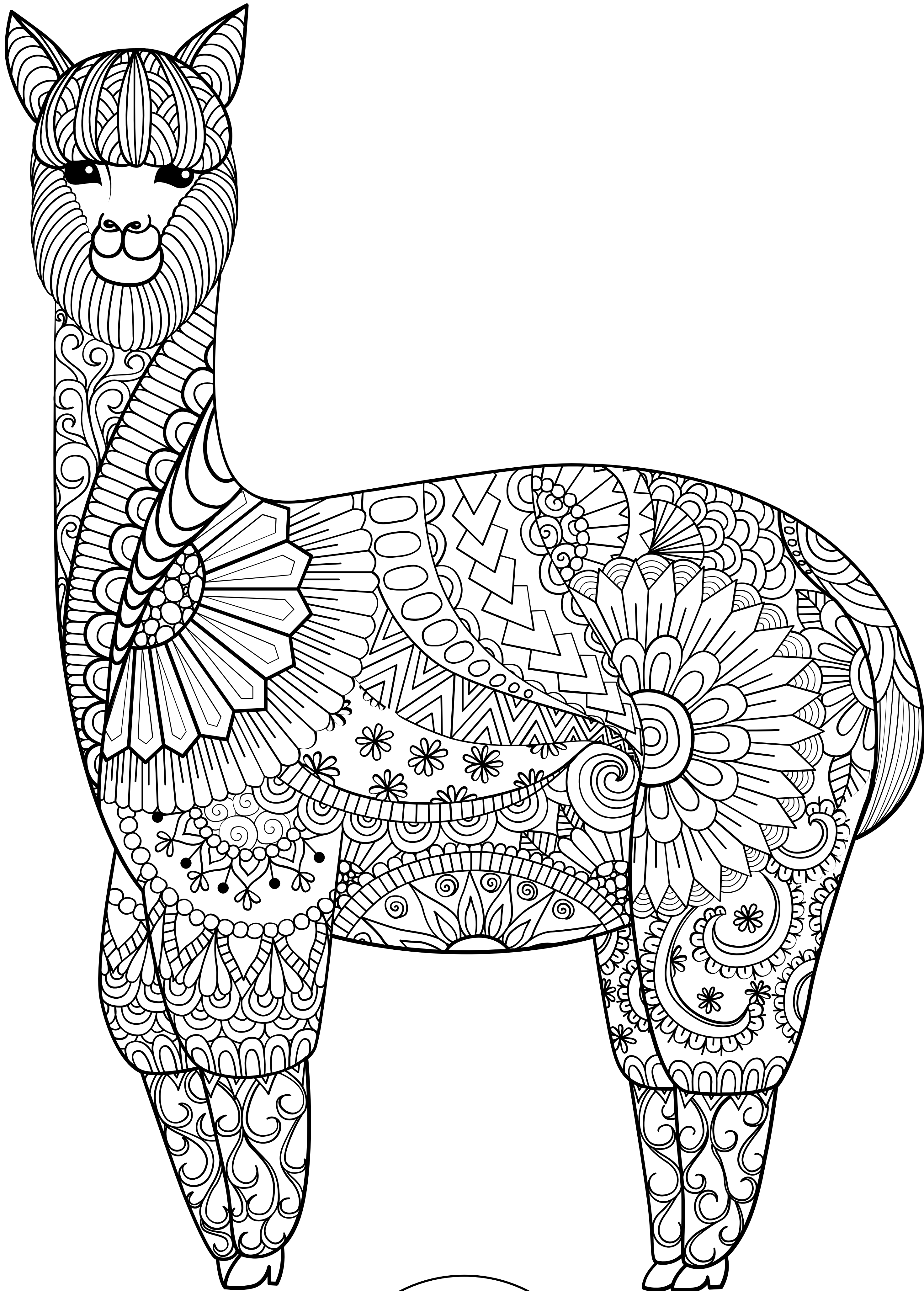
Les goûts

Les accidents

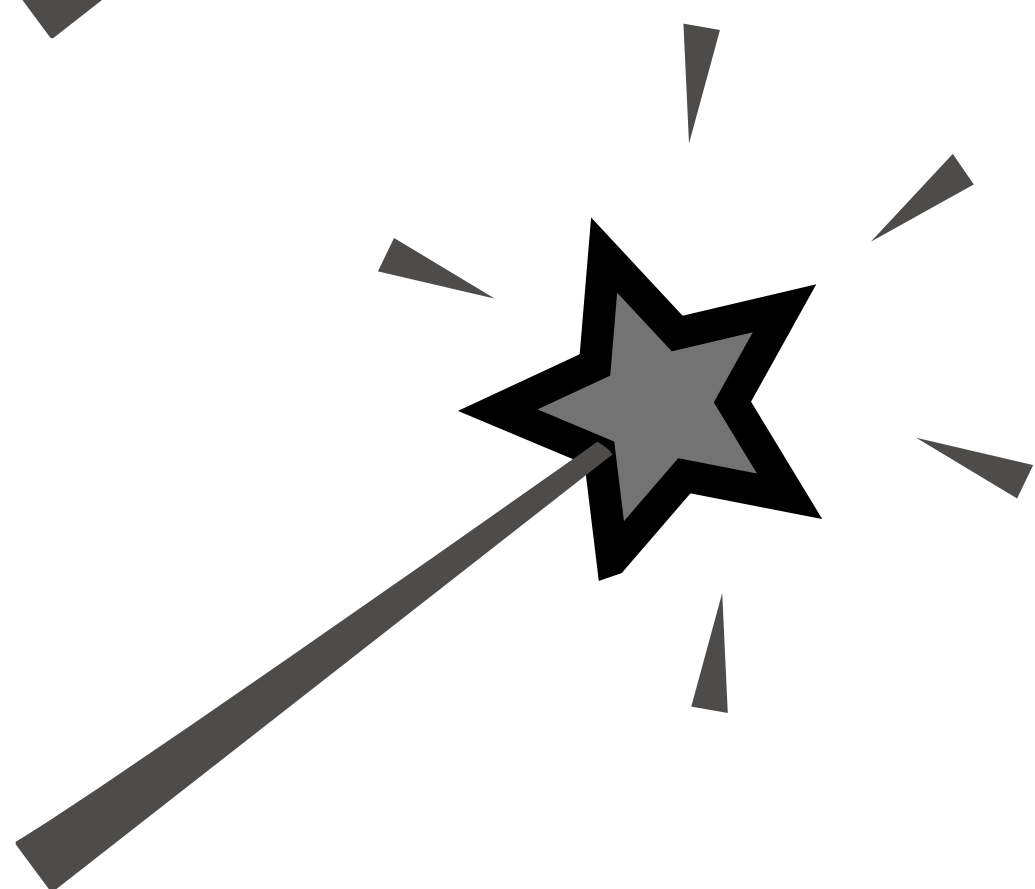
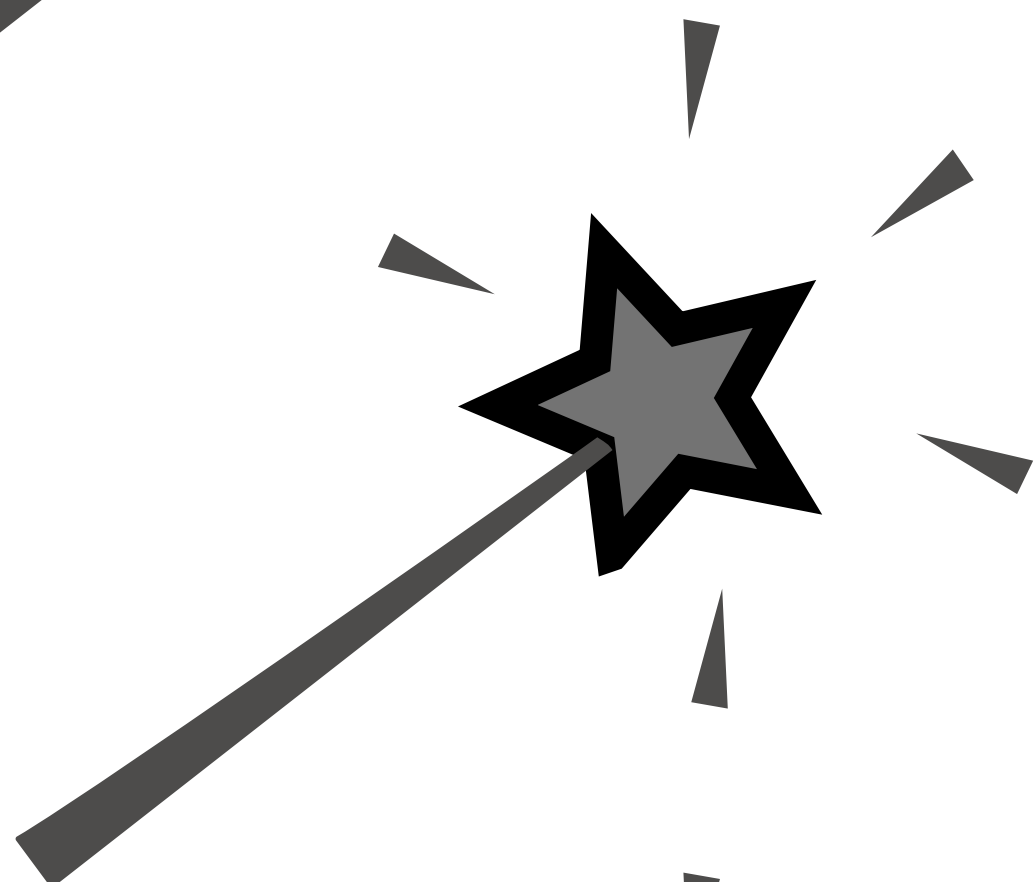
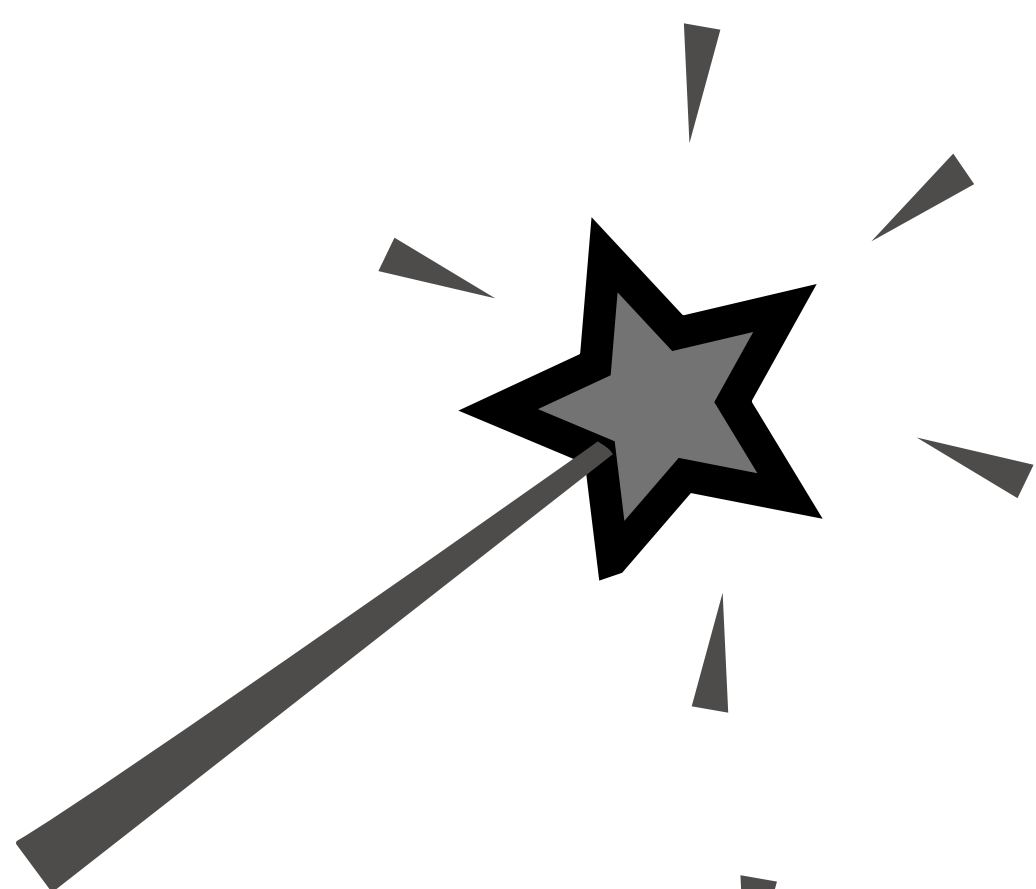


Barbouille cet espace, sans
te retenir





Si tu avais une baguette magique, quels seraient tes trois souhaits?





Colore les qualités ou valeurs qui te représentent. Tu peux en ajouter d'autres si tu en as envie.

LOGIQUE
HONNÊTETÉ
SOCIABLE
ÉNERGIQUE
AMBITION
CRÉATIVITÉ
CURIOSITÉ
CONFIANCE
PERSÉVÉRANCE
SPONTANÉITÉ
INGÉNIOSITÉ
MINUTIE
POLITESSE
OPTIMISME
GÉNÉROSITÉ
EMPATHIE
AUTONOMIE
PRUDENCE
RESPONSABLE
EXPERTISE
PONTUALITÉ



Encercele l'animal qui te représente le mieux aujourd'hui ?

 Le renard – rusé et méfiant, il observe beaucoup avant d'agir.


 La tortue – elle avance doucement et a besoin de temps pour elle.

 Le lion – il est fort, il prend de la place, il veut diriger.

 Le perroquet – il parle beaucoup, il a besoin d'attention.

 L'éléphant – sensible, il n'oublie rien, il ressent très fort.

 L'écureuil – toujours en mouvement, un peu stressé parfois.

 L'ours – il aime être tranquille, mais peut se fâcher vite si on le dérange.

 La chouette – elle aime réfléchir, observer, comprendre.

 Le chien – affectueux, loyal, il veut être aimé et rassuré.

 Le serpent – discret, il n'aime pas trop qu'on le dérange.

 Le kangourou – il saute partout, il déborde d'énergie.

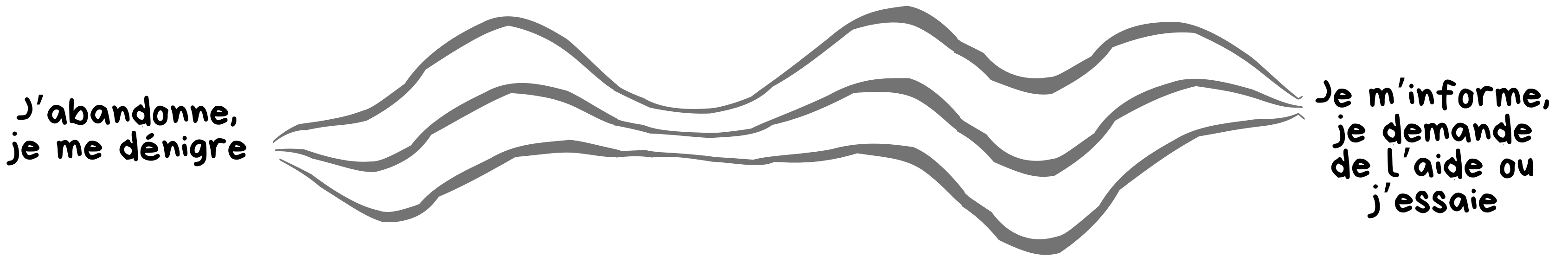


Dans ce bocal, écris ou dessine tout
ce qui te fait du bien



Quiz sur l'estime personnelle ?

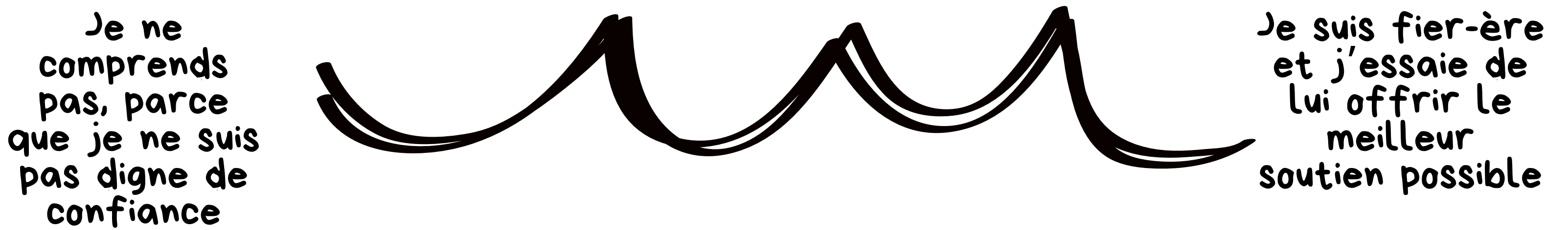
Quand je doute de moi, qu'est-ce que je pense ou fais ?



En général, comment je me sens quand je pense à moi ?



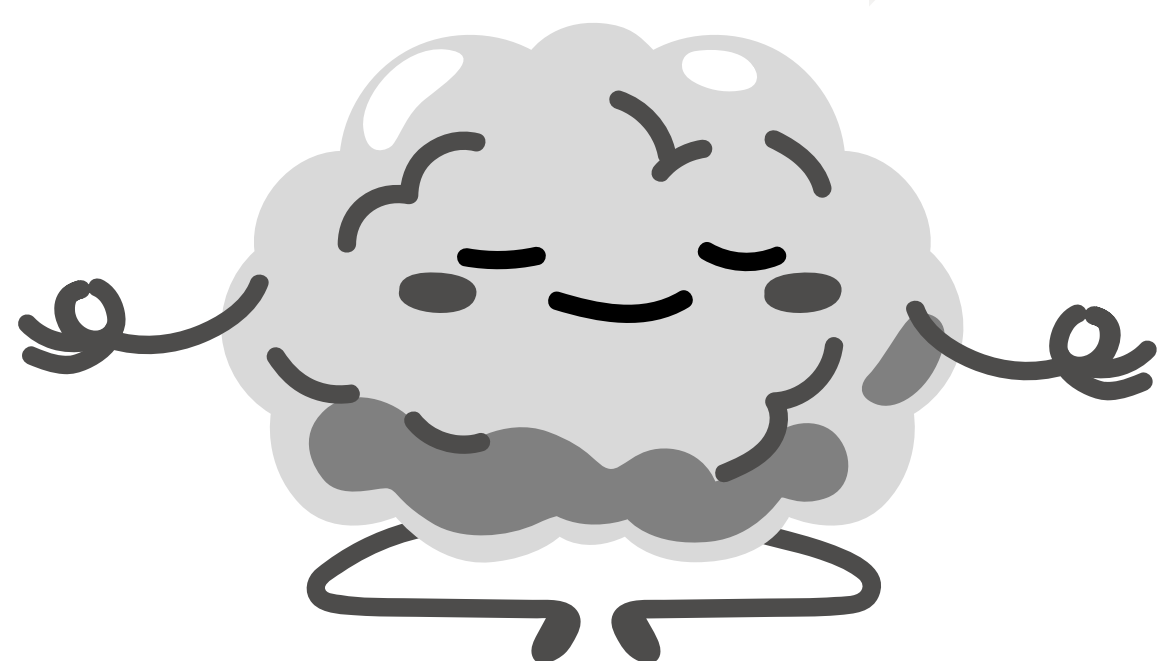
Comment je me sens quand mes amis se confient à moi ?



Est-ce que j'arrive à dire ce que j'aime ou ce que je n'aime pas ?



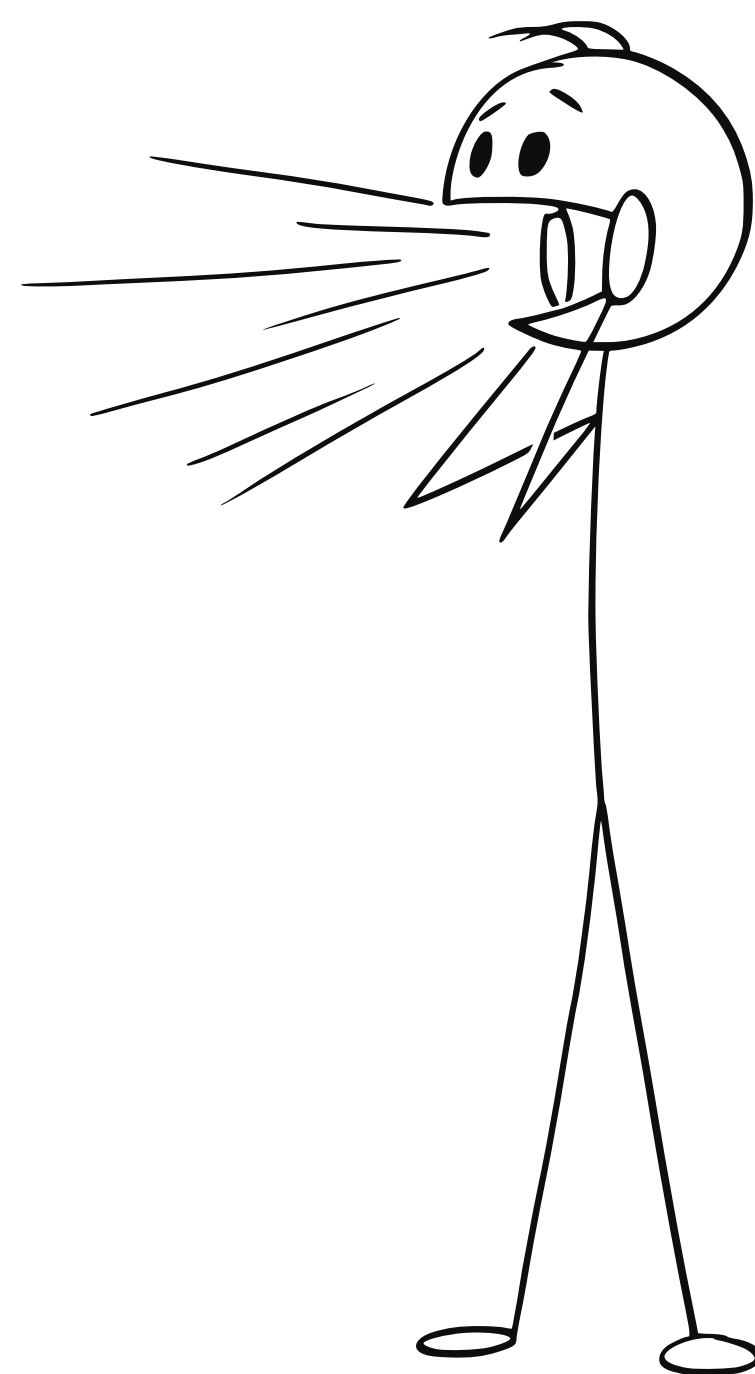
Dessine un endroit où tu te sens en sécurité, calme et paisible. Il peut s'agir d'un endroit imaginaire, ou un endroit que tu connais.

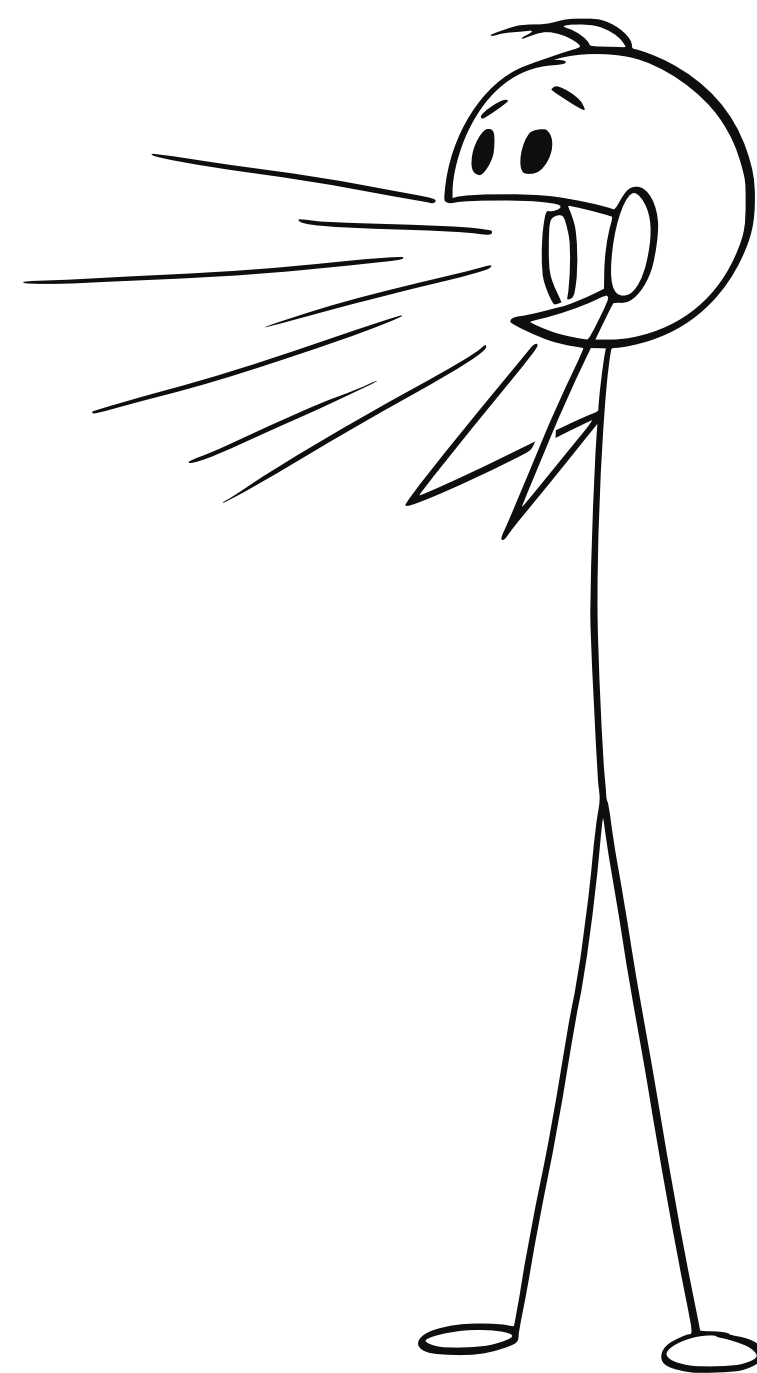


La prochaine fois que tu te sentiras dépassé par tes émotions, tu peux t'imaginer à cet endroit pour te calmer.

Parfois, on a une voix qui nous critique ou qui nous décourage.
Aujourd'hui, invente une voix gentille qui te parle avec douceur.

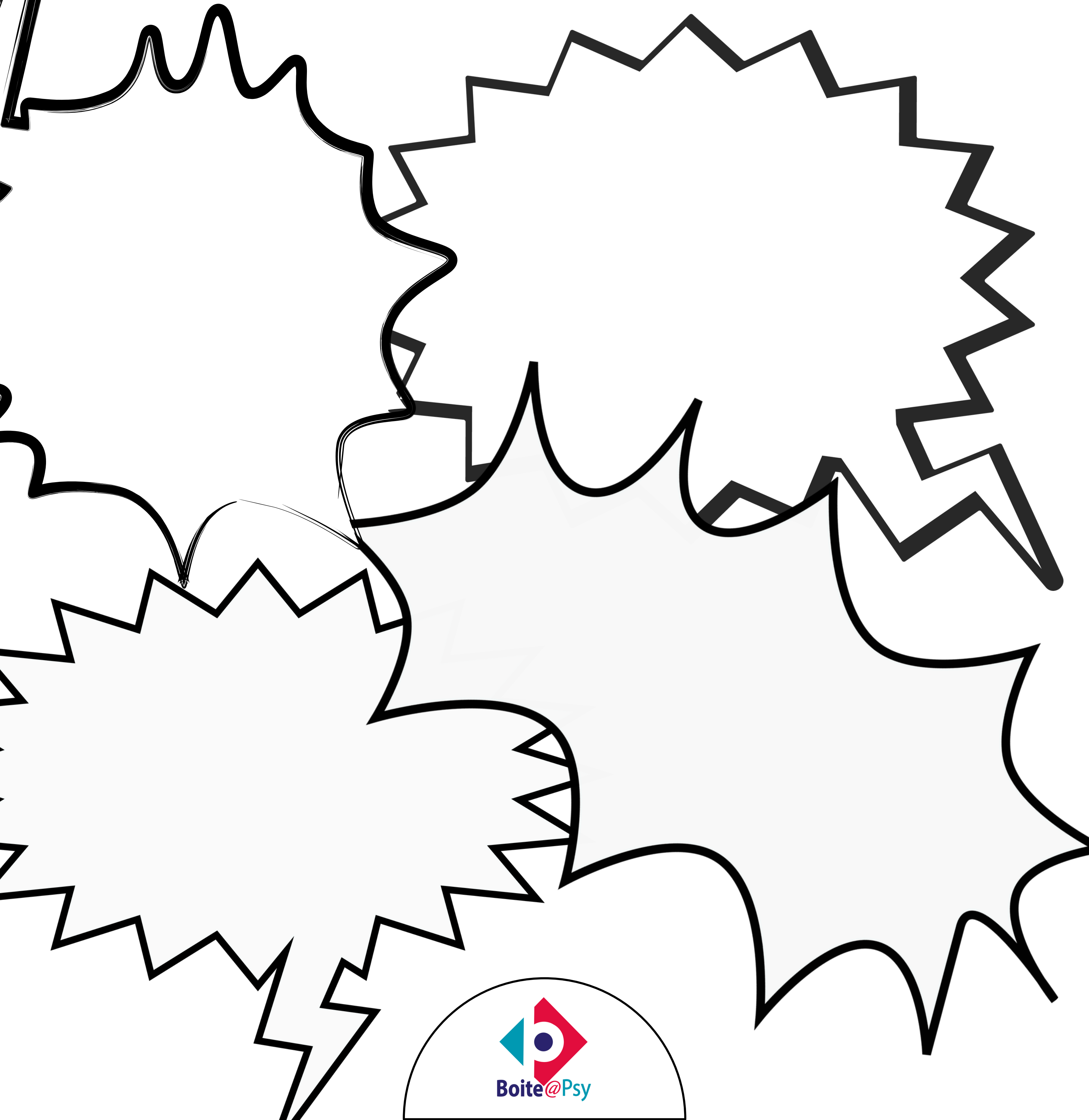
Écris deux phrases qu'elle pourrait
te dire aujourd'hui pour t'aider à te
sentir bien.



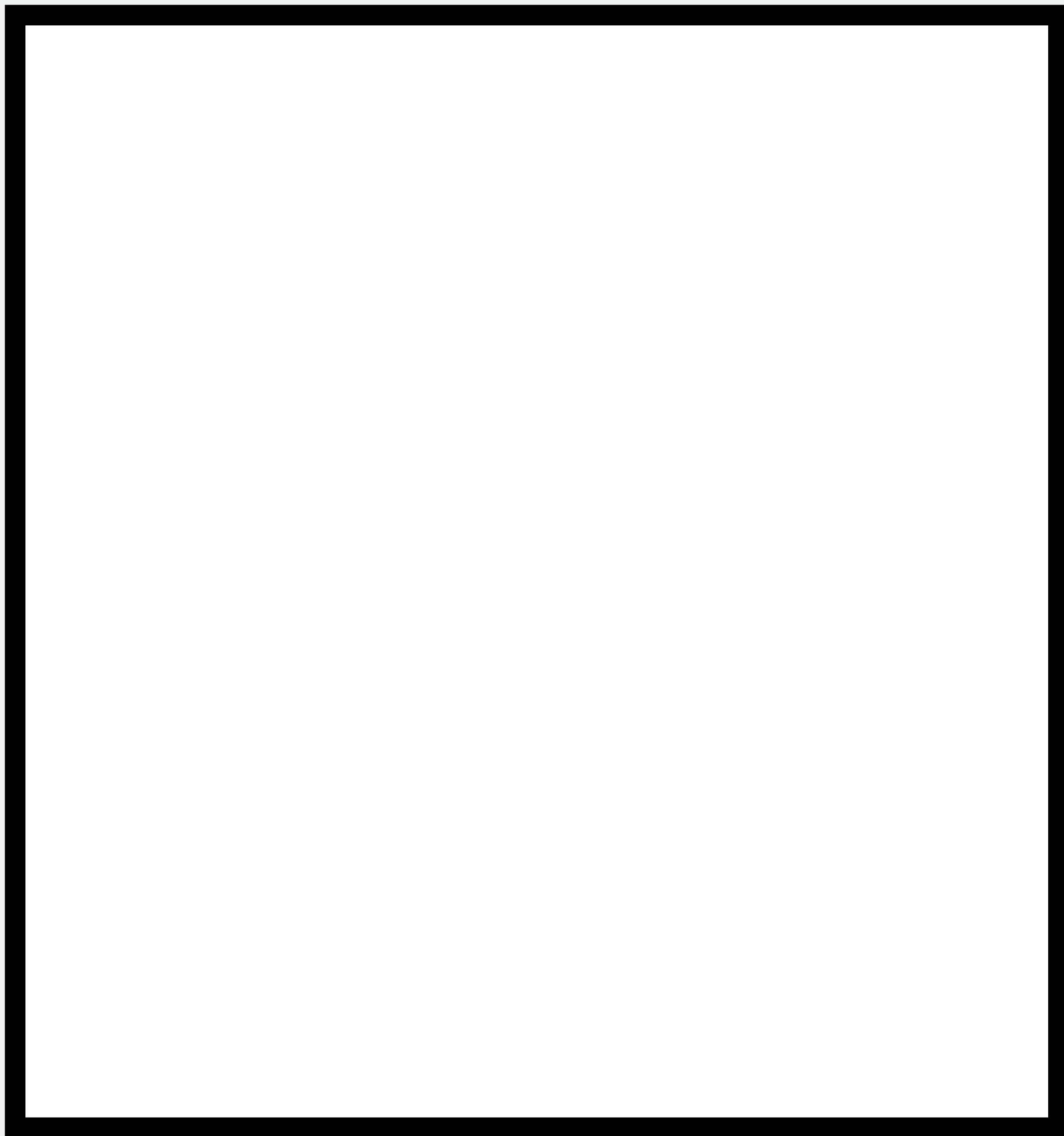


Imagine que tu dois crier TRÈS fort...
mais sur papier.

Utilise de grosses lettres, des couleurs, des traits, des formes,
pour crier tout ce que tu ressens (même si tu ne sais pas
pourquoi tu es fâché.e ou fatigué.e).

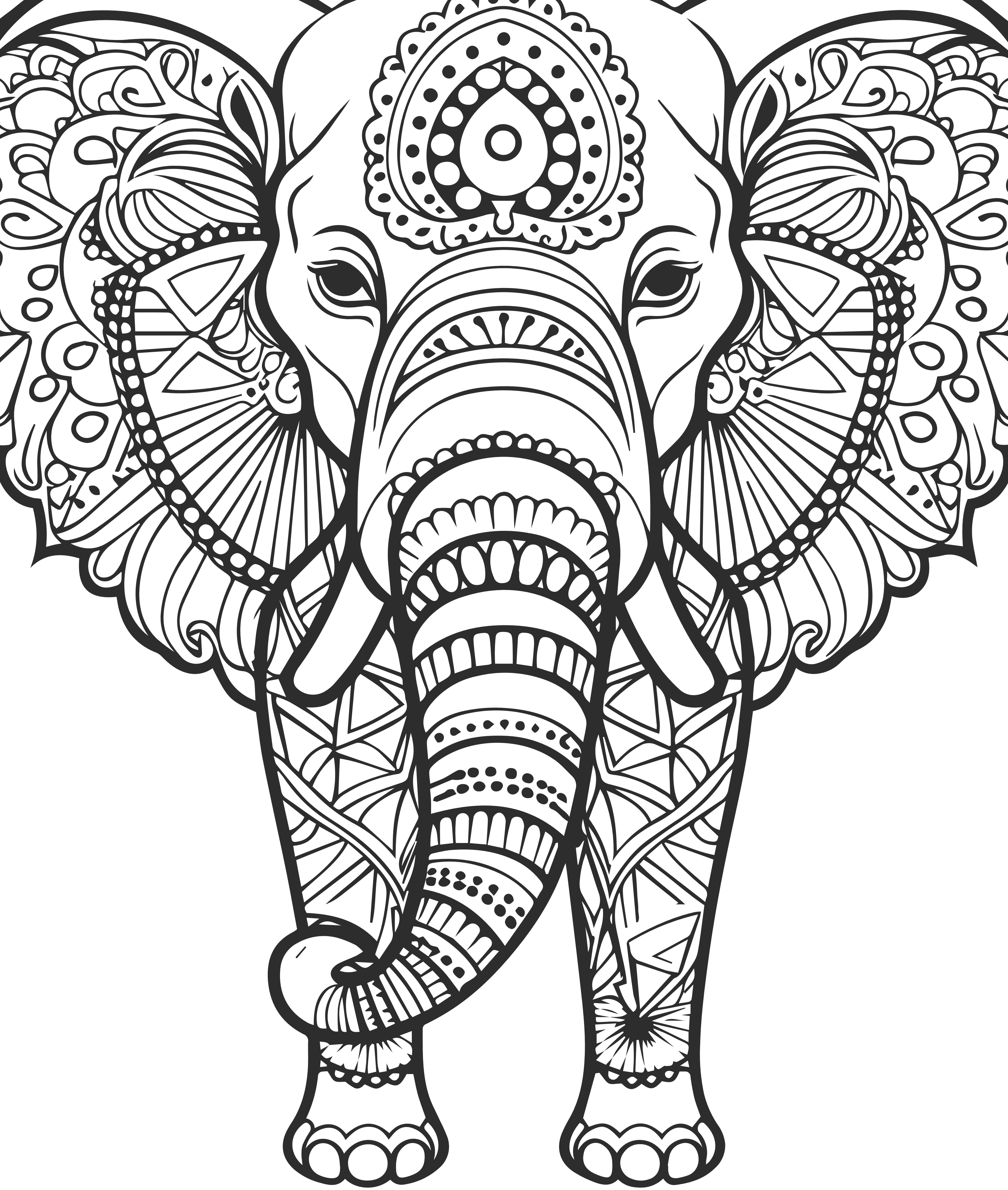


Dessine un monstre qui représente
une émotion que tu aimerais chasser.



Je me nomme _____



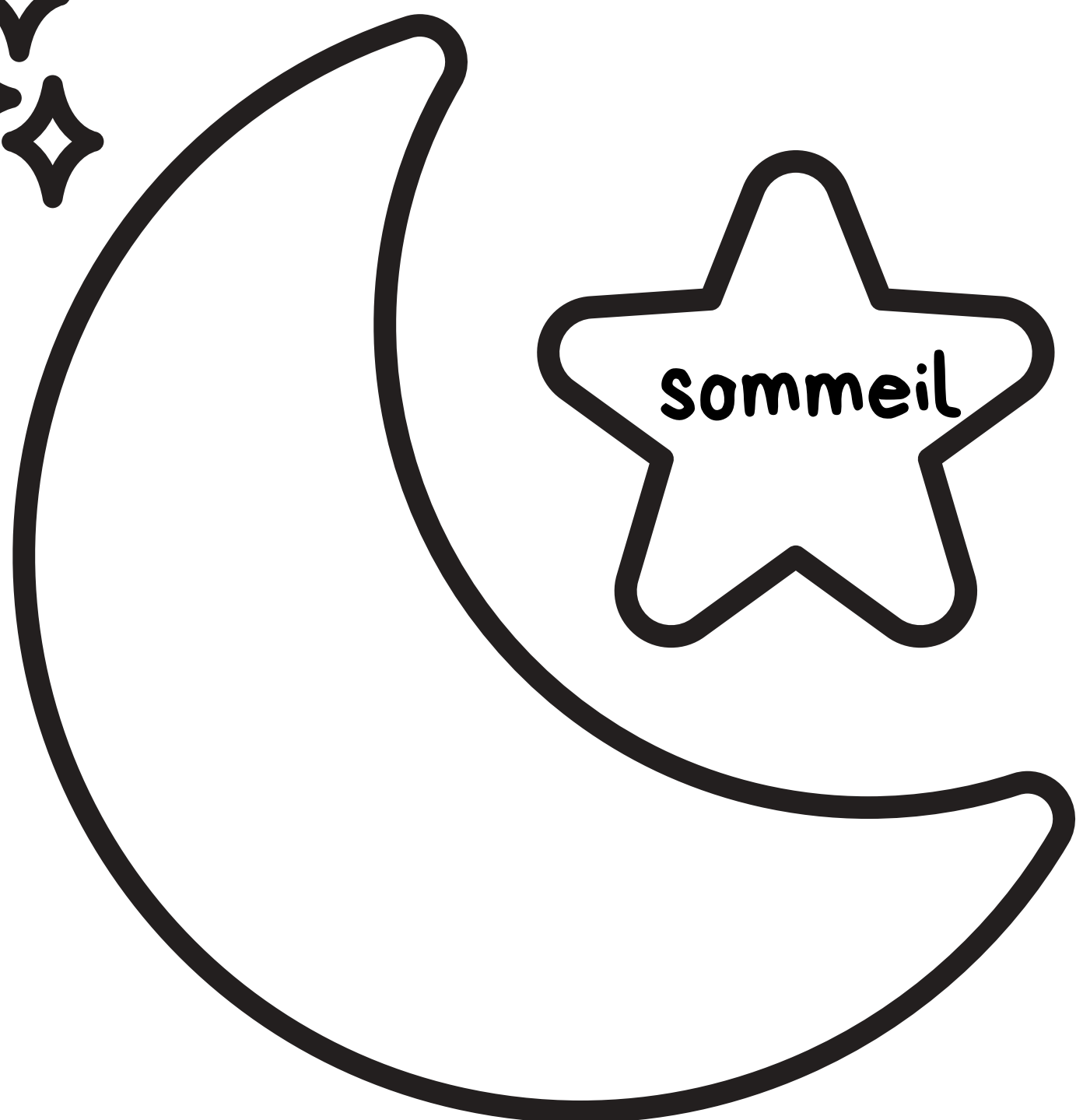


Écris sans t'arrêter, pendant 2 minutes, tout ce qui te passe par la tête, même si ça ne fait aucun sens.

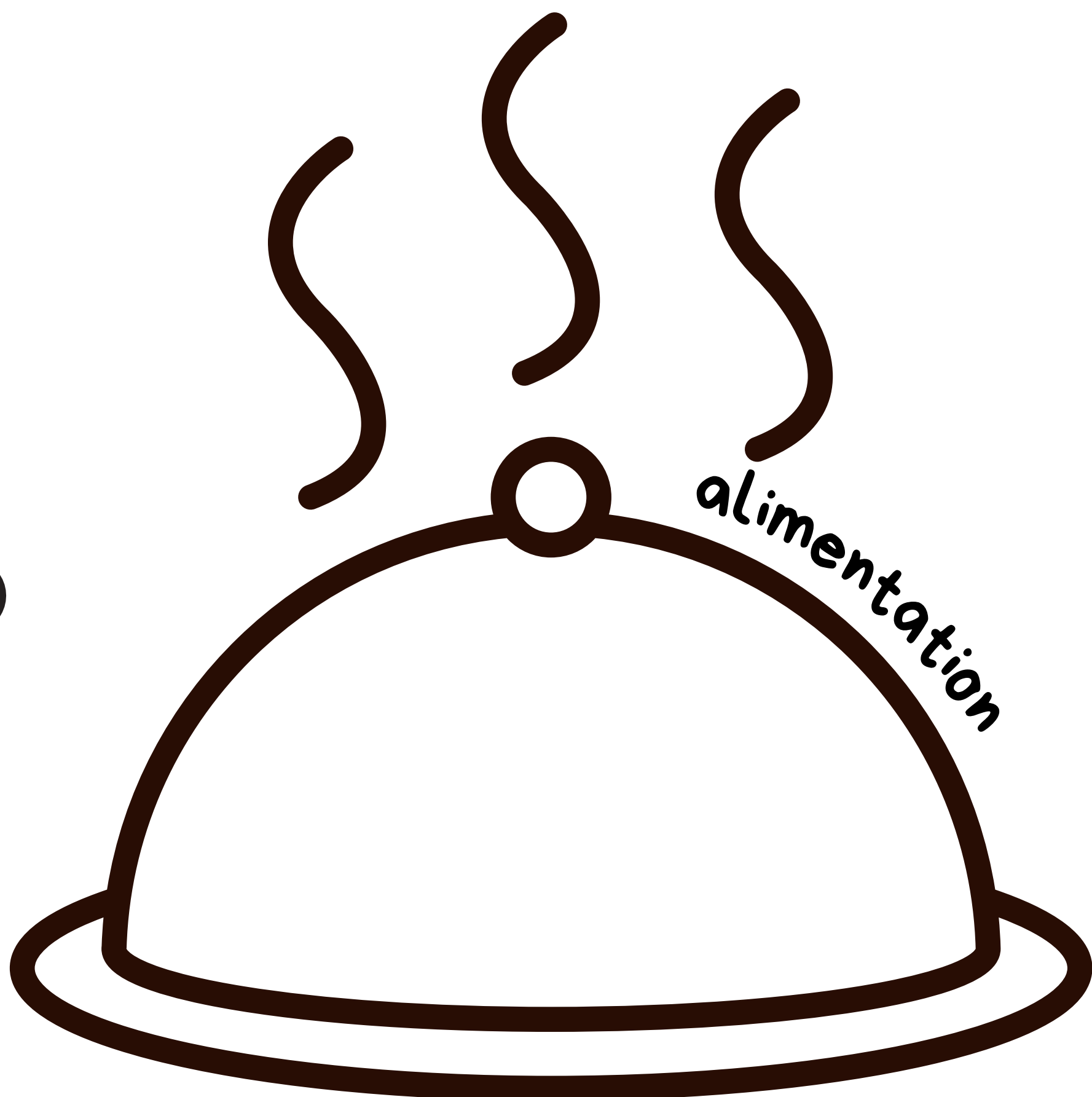
Ensuite, colorie ce texte, déchire-le, transforme-le... c'est à toi de voir !

Prendre soin de ta tête, ça passe aussi par « prendre soin de ton corps »

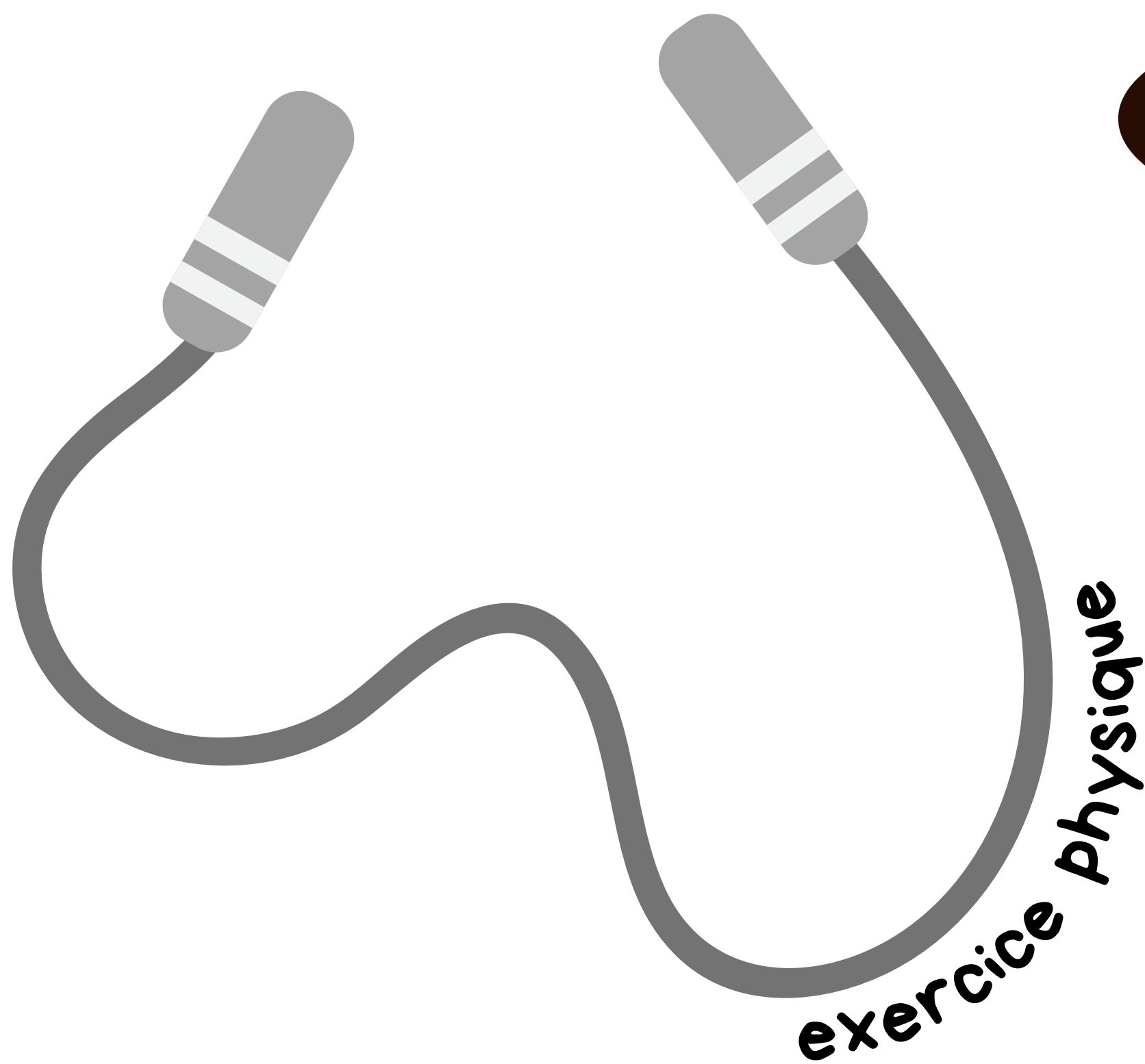
Que fais-tu pour prendre soin de ton corps? Inscris tes actions dans les cases de chacun des domaines suivants.



sommeil

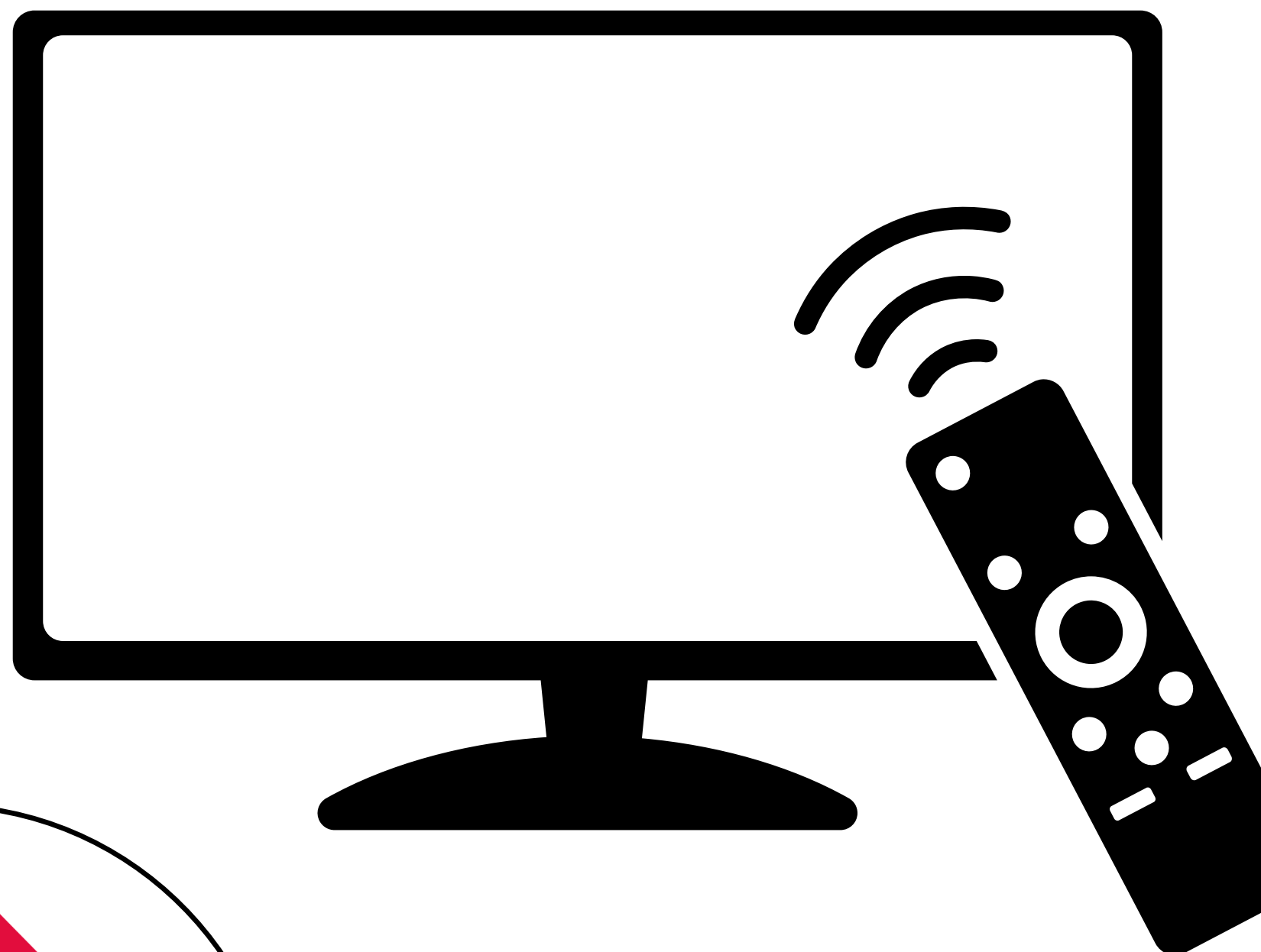


alimentation



exercice physique

écrans



Boite@Psy

Ce qui te rend différent fait ta force et ta valeur. Il n'y a pas une seule bonne voie : chaque différence est une manière unique de rayonner.

