

"Mieux se connaître"

Fiche 7/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Cette activité permet de poser ici les préjugés, les choses négatives que tu as pu entendre à ton propos pour les mettre à distance et te recentrer sur qui tu es vraiment.

Ce cercle représente un puits. Note au centre toutes les phrases méchantes, discriminantes que tu as pu entendre jusqu'à ce que tu n'en aies plus en tête. Tu peux ensuite découper le centre du puits pour te débarrasser symboliquement de ces phrases de la manière de ton choix.
Retourne vite voir le dessin page 13 pour te rappeler qui tu es vraiment !

NON AUX PRÉJUGÉS

