

«Prendre soin de son entourage » Fiche 3/7



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Voici un petit exercice imaginé par
une personne d'un foyer de jeunes
pour se remonter le moral avec des
idées positives.

Les phrases proposées ont été
imaginées en ateliers avec d'autres
personnes du foyer.

Note ces phrases, ou d'autres qui
t'inspirent davantage sur de petits
papiers. Roule-les et place-les dans
un joli bocal.

Sur un papier, tu peux noter ses
préconisations.

Tu peux offrir un bocal rempli de
tes phrases à un-e proche pour lui
faire profiter de leurs bénéfices ou
demander à un-e ami-e de t'écrire
quelques phrases pour ton bocal.

UNE DOSE DE BONNE HUMEUR



Recommandations :

Lire 1/2 pensée en cas de coup de mou

Lire 1 pensée en cas de cas de fatigue

Lire 2 pensées en cas de déprime



Après la pluie vient le beau temps

C'est en se plantant qu'on pousse

La vie est un bon professeur, à nous d'être bons élèves

Donner et recevoir, c'est faire vivre l'âme

L'enseignement est partout

Il n'y a pas de génie sans grain de folie