

AS-TU

pensé à toi AUJOURD'HUI?

Le calepin voyageur!
Un outil pour propager la bienveillance



Pour qui?

Pour tout le monde!
Un jeune, un parent ou un intervenant peut choisir une phrase, pour lui ou pour la remettre à quelqu'un d'autre.



Quoi?

6 modèles de messages bienveillants formulés au "je" et au "tu", ainsi qu'un modèle vierge, pour tout autre message personnel.



Comment?

Seul, en groupe, dans le cadre d'une activité, ou pour clore une rencontre, le potentiel est sans limite.

EXEMPLES D'UTILISATION

Par un intervenant !

Au lieu d'un commentaire qui souligne l'échec : « Tu aurais mieux performé si tu avais étudié davantage », remettre un message positif: « Je suis fier de toi, car tu as gardé une attitude positive face à ton examen ».

Je suis fier.ère de toi, car...

tu as gardé une attitude positive face à ton examen!



J'ai en moi toutes les capacités pour réussir mon examen!



De moi à moi!

Le jeune qui doute de ses compétences lors d'un examen peut choisir un message du calepin pour renforcer sa confiance : « J'ai en moi toutes les capacités pour réussir mon examen ». Cette pratique diminuera à long terme la pression ressentie.