



*Mon carnet pour
être un enfant
heureux*



Jun 2021





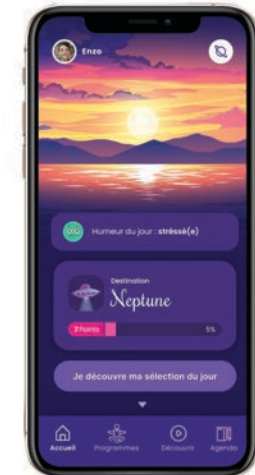
RETROUVEZ LES ACTIVITÉS DU
CARNET DANS



*l'Agenda
Scolaire d'un
Enfant Heureux*

PUBLIÉ POUR ACCOMPAGNER VOTRE ENFANT
TOUT AU LONG DE L'ANNÉE SCOLAIRE

*l'application
mobile
iSophro*



POUR PLUS DE SÉANCES SOPHRO EN MODE AUDIO
ET D'OUTILS POUR LE BIEN-ÊTRE DE L'ENFANT

Juin

1

mardi

L’AFFIRMATION DU JOUR

Tu n'existes pas pour impressionner le monde. Tu existes pour vivre ta vie d'une façon qui fera ton bonheur



Richard Bach

Ecris 5 derniers compliments que l'on t'a fait et qui t'ont fait te sentir bien. Souviens-toi de chaque moment



Juin

30

mercredi

Que retiens-tu le plus de ce mois de juin qui se termine ?
Quels en ont été les événements marquants ?

En ligne

Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Imagine que tu vis un moment magique, un moment merveilleux. Imagine-le et concentre-toi sur tout ce que tu ressens en l'imaginant



Juin

29

mardi

L’AFFIRMATION DU JOUR

“ Je peux accepter un échec, tout le monde peut échouer. Mais je ne peux pas accepter de ne pas essayer

Michael Jordan



Ecris 5 mots positifs qui commencent par la lettre D



Juin

2

Mercredi

Réponds à ces deux questions : comment te vois-tu ? (décris-toi) et est-ce que cette image de toi te plaît ?

Attrape un coussin et tiens-toi debout. Inspire en levant le coussin au-dessus de ta tête. Retiens ta respiration jusqu'à 10. Puis souffle en jetant le coussin par terre. A refaire 3 fois. Astuce : à chaque fois que tu jettes le coussin par terre, pense à une chose dont tu aimerais te libérer

Juin

3

jeudi

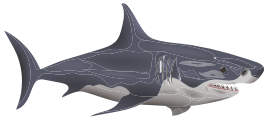
L’AFFIRMATION DU JOUR

Celui qui attend que tout danger soit écarté pour mettre les voiles ne prendra jamais la mer

Thomas Fuller



Quels sont les 3 derniers bons moments que tu as passé en famille ?
Raconte-les en détail ici



Choisis une ou deux personnes qui éveillent un sentiment de jalousie chez toi. Explique en détail ce que ces personnes ont que tu aimerais avoir

Juin

28

lundi



Juin

27

dimanche

L’AFFIRMATION DU JOUR

*Il n'est pas nécessaire d'éteindre la lumière de l'autre
pour que brille la nôtre*



Quelles sont les 5 choses incroyables qui te sont déjà arrivées dans ta vie ?



Juin

4

vendredi

Qui sont tes amis et qu'aimes-tu en particulier chez eux ?



*Installe-toi confortablement et ferme les yeux.
Pense au prochain moment agréable que tu passeras
en famille et essaie de l'imaginer en détail.*

Sens comme cela fait du bien de penser à un événement joyeux !

Juin

5

Samedi

L’AFFIRMATION DU JOUR

"Si tu crois en toi quand personne d'autre ne le fait, tu as déjà gagné"

Venus Williams



Quel est ton animal préféré et qu'aimes-tu en particulier chez cet animal ?

Juin

26

samedi

A quand remonte le dernier coucher de soleil que tu as pu voir ?
C'était quand et où ?



Installe-toi confortablement, au calme et ferme les yeux. Pendant les prochaines minutes, imagine que tu entends le son des vagues lorsqu'elles se déposent sur la plage et repartent vers la mer ou l'océan. Moment de détente assuré pour toi !

MA BULLE SOPHRO

Jeudi

25

vendredi

L’AFFIRMATION DU JOUR

Le bien que l'on fait parfume l'âme

Victor Hugo



Ecris ici une blague qui t'a fait beaucoup rire et choisis 5 personnes à qui la raconter

Juin

6

dimanche

Quelle est la dernière chose que tu as apprise que ce soit à l'école ou ailleurs ?



Juin

7

lundi

L’AFFIRMATION DU JOUR

Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire

Walt Disney



Quel est le projet qui te motive en ce moment ?

Juin

24

jeudi

Que rêves-tu de faire pendant cet été ?



Place-toi debout dans un endroit au calme. Inspire bien fort et retiens ta respiration en te plaçant dans la bonne position pour donner un coup de pied dans le vide. Puis souffle un grand coup en donnant un coup de pied dans le vide. Astuce : pendant que tu tapes dans le vide, imagine une chose dont tu aimerais te débarrasser, une chose qui te dérange

A refaire 3 fois



MA BULLE SOPHRO

Juin

23

mercredi

L’AFFIRMATION DU JOUR

Le bonheur n'est pas dans le sommet de la montagne,
mais dans la façon de la gravir

Confucius



Quel est ton dessin animé préféré ? Raconte un passage qui t'a
particulièrement plu

Juin

8

mardi

Quel est le dernier problème que tu as rencontré et comment as-tu
réussi à le résoudre ?

Refaire 5 fois d'affilée

Exercice de respiration : Installe-toi
confortablement et prend une grande
inspiration. Retiens ta respiration en
comptant jusqu'à 7 dans ta tête. Puis
souffle doucement par la bouche en
comptant jusqu'à 7.



MA BULLE SOPHRO

Juin

9

mercredi

L’AFFIRMATION DU JOUR

*L'échec est seulement l'opportunité de recommencer
d'une façon plus intelligente*

Henry Ford



Le plus important est-il d'être intelligent ou gentil ?
Explique un peu ta réponse

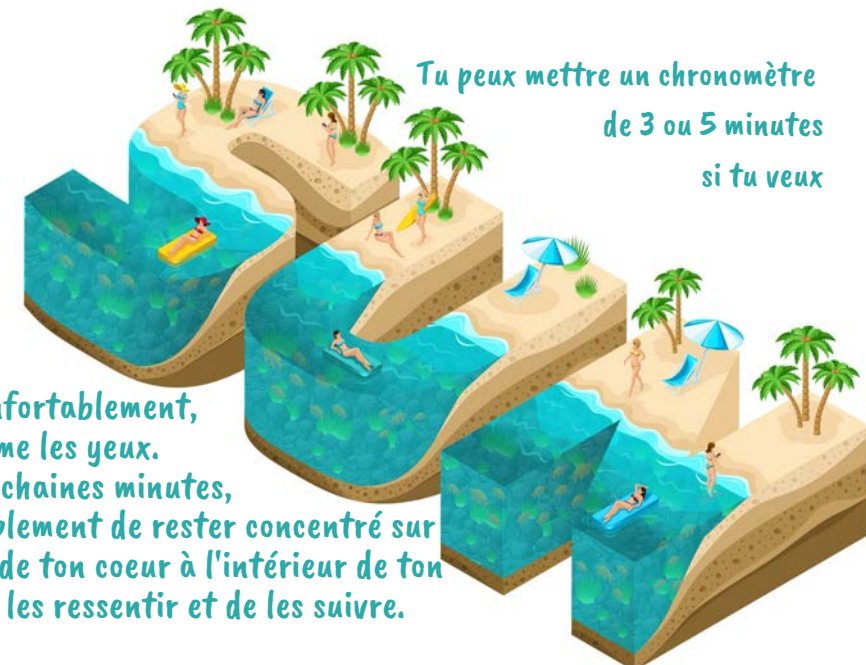
Juin

22

mardi

Quel ami penses-tu être ?

A ton avis qu'est-ce que tes amis apprécient le plus chez toi ?



Tu peux mettre un chronomètre
de 3 ou 5 minutes
si tu veux

Installe-toi confortablement,
au calme et ferme les yeux.
Pendant les prochaines minutes,
essaie tout simplement de rester concentré sur
les battements de ton cœur à l'intérieur de ton
corps. Essaie de les ressentir et de les suivre.

MA BULLE SOPHRO

Juin

21

lundi

L’AFFIRMATION DU JOUR

On devient ce que l'on croit

Oprah Winfrey



Choisis 5 qualités que tu aimerais que l'on utilise pour te décrire



Juin

10

jeudi

Quel est l'objet sans lequel tu n'imaginerais pas vivre ? Te souviens-tu du jour où tu l'as reçu ?

Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Repense à la dernière fois que quelqu'un a été très gentil avec toi et que cela t'a touché(e). Souviens-toi en détail de ce moment et de ce que tu as ressenti à l'intérieur de toi



MA BULLE SOPHRO

Juin

11

vendredi

L’AFFIRMATION DU JOUR

La vie n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre comment danser sous la pluie

Seneque



Qu'est-ce qui fait que ta famille est unique ?



Juin

20

dimanche

Ecris 5 phrases qui commencent par "Je remercie la vie pour ..."



Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Imagine ensuite que tu es en train de déguster ton aliment préféré. Essaie de décrire ce que tu ressens dans ta bouche et de te souvenir de la saveur de cet aliment. Peut-être du chocolat ou un bonbon ...



MA BULLE SOPHRO

Juin

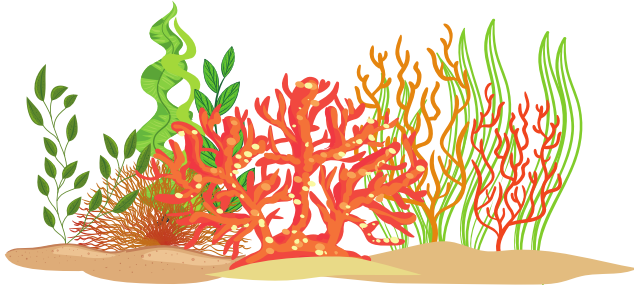
19

samedi

L’AFFIRMATION DU JOUR

*L'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre,
c'est le seul*

Gandhi



Quelle personne est un bon exemple dans ta vie ?
Que fait-elle de bien ?

Juin

12

samedi

Quelles sont les dernières choses que tu as aimées faire ?

Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Imagine que tu es à la plage ou à la piscine et que tu vas aller dans l'eau. Imagine-toi entrer dans l'eau au ralenti et essaie de ressentir l'eau sur ton corps au fur et à mesure que tu entres, la sensation de fraîcheur également. Tu verras, c'est très reposant !



MA BULLE SOPHRO

Juin

13

dimanche

L’AFFIRMATION DU JOUR

Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j’apprends

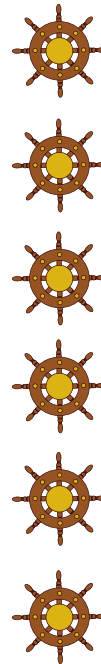
Nelson Mandela



Fais une liste de choses nouvelles que tu aimerais faire cette année ?



Mets un chronomètre et pendant les 3 prochaines minutes, écris tout ce qui te traverse l’esprit, chacune de tes pensées



Prépare 5 morceaux de papier. Ecris sur chaque morceau une chose qui t’embête, une chose dont tu aimerais te débarrasser. Fais ensuite une boule avec chaque papier en froissant bien. Puis, pour chaque papier, prends une grande inspiration en mettant ton bras en arrière pour te préparer à lancer, retiens ta respiration et quand tu es prêt souffle en jetant la boule loin de toi. Refais-le pour chaque papier. Tu pourras ensuite mettre à la poubelle les boules de ce qui t’embête.



Juin

18

vendredi

Juin

17
jeudi

L’AFFIRMATION DU JOUR

Pour surmonter les obstacles, il faut faire de chaque matin un tremplin, savoir en tirer une leçon et avancer plus loin

Anthony Robbins



Quelle est la dernière difficulté que tu as rencontrée ?
Que ce soit à l'école ou en dehors

Juin

14
lundi

Ecris 5 mots positifs qui commencent par la lettre C



Refait cet exercice 3 fois

Place-toi debout. Inspire bien fort en gonflant le ventre et la poitrine et retiens ta respiration. Pendant que tu retiens ta respiration, effectue de petits sautillements sur place. Quand c'est le bon moment, souffle un grand coup par la bouche.



MA BULLE SOPHRO

Juin

15

mardi

L’AFFIRMATION DU JOUR

Il faut viser la lune parce qu’au mens, si vous échauffez, vous finissez dans les étoiles

Oscar Wilde



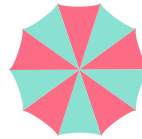
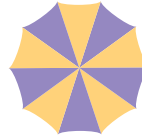
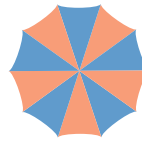
Si tu pouvais te téléporter dans le futur et voir ta vie, à quel moment irais-tu et que verrais-tu ?

Juin

16

mercredi

A quel moment as-tu souri aujourd’hui ? Ecris chaque moment ici



Installe-toi confortablement et ferme les yeux. Imagine-toi dans ton futur, peut-être dans 5 ans, dans 10 ans ou même plus. Que vois-tu ? Que fais-tu ? Avec qui es-tu ?