

Cahier de vacances

Psycho

Confiance
en soi

Mémoire

Jeux...

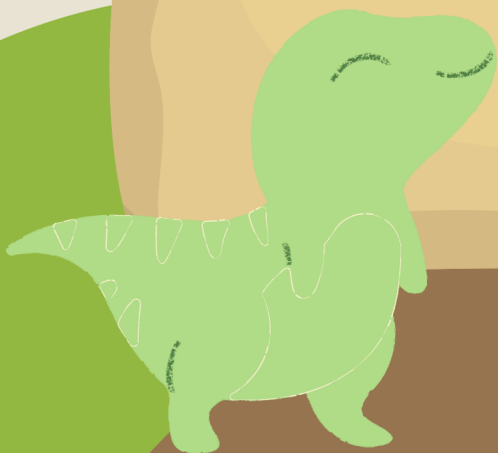
Ta mission

Chère aventurière, cher aventurier,

Si tu es en train de lire ce parchemin, c'est qu'une grande mission t'es confiée. Ta mission, si tu l'acceptes, est d'aider Aiko à prendre confiance en lui afin de devenir le plus grand dinosaure de la planète !

Pour cela, tu devras accomplir des défis, faire travailler ta mémoire, te concentrer dans les épreuves les plus difficiles, parler de toi, mais surtout... t'amuser !

Je compte sur toi, tu peux le faire.



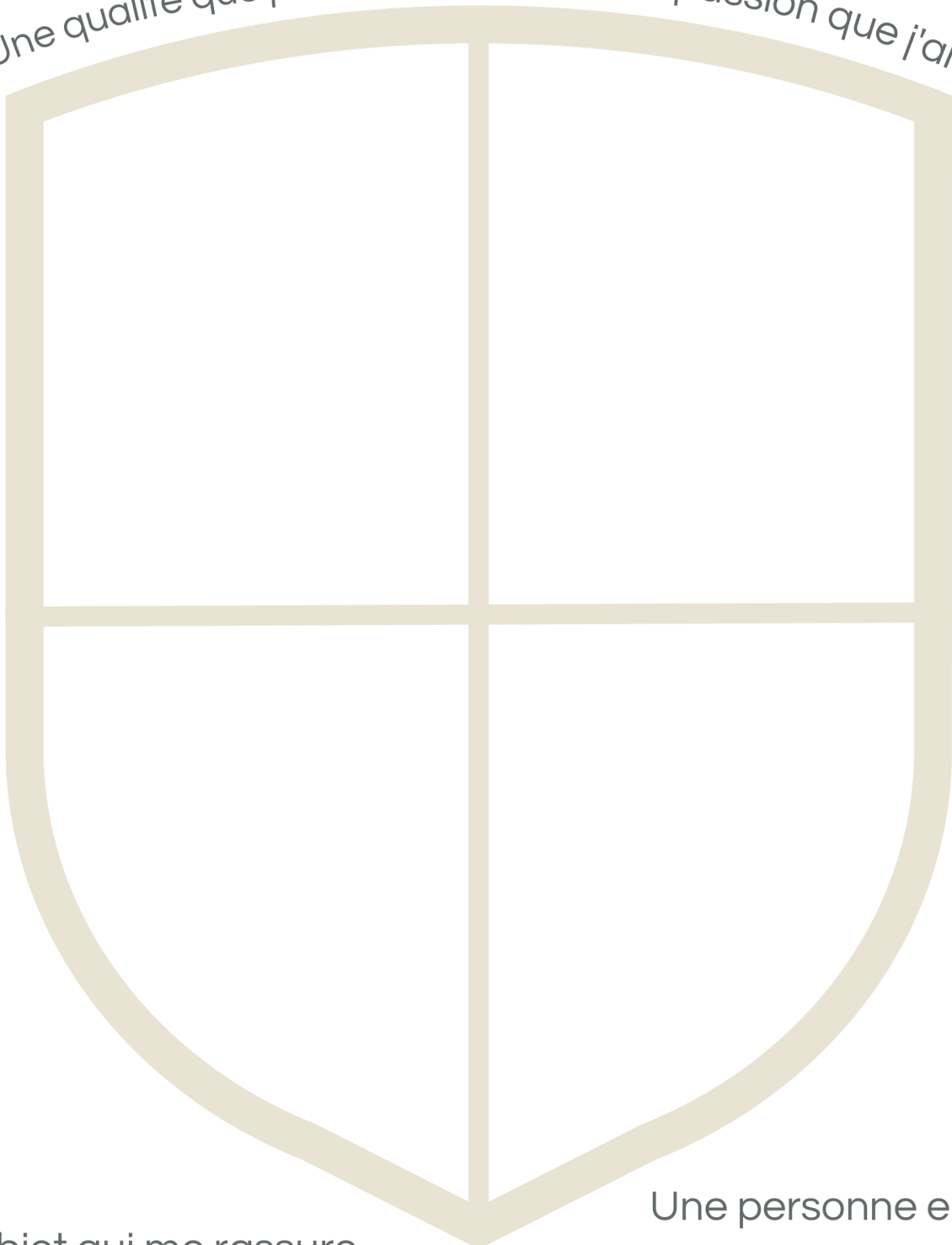


Mon blason

Il est important de bien se connaître, connaître nos points forts avant de démarrer une aventure. **Décore ce blason** comme tu le souhaites (dessin, gommettes, mots...).

Une qualité que j'aime

Une passion que j'ai



Un objet qui me rassure

Une personne en qui
j'ai confiance



Mes qualités

Nous allons avoir besoin de rassembler toutes nos forces pour ce long voyage. Aïko sait qu'il est curieux, vif, plein d'énergie et débrouillard. Toi, quelles sont tes qualités? **Entoure les dans la liste ci-dessous !**

Calme

Gentil

Amical

Compréhensif

Attachant

Courageux

Fidèle

Drôle

Fort

Organisé

Doux

Optimiste

Discret

Créatif

Patient

Bienveillant

Inventif

Astucieux

Généreux

Souriant

Malin

Sociable

Déterminé

Affectueux

Naturel

Ponctuel

Rêveur

Poli



Nous avons tous des qualités.
Elles font partie de notre identité.
Tout le monde a ses points forts.



Ecouter de la musique

Pour se mettre de bonne humeur, rien de mieux que d'écouter sa chanson préférée ! **Ecris ci-dessous ton top 3 des musiques qui te font du bien.**

1

2

3

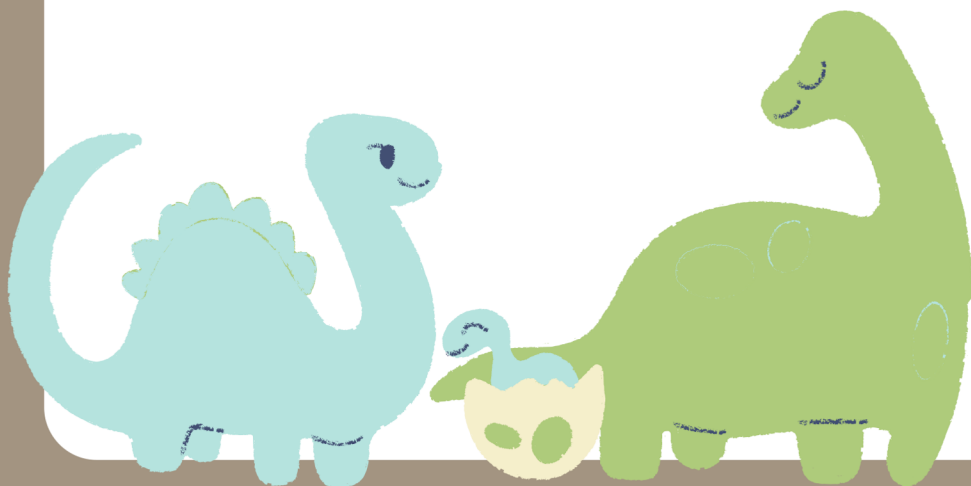
La musique a plein de bienfaits :
elle nous procure de la joie,
développe notre créativité, réduit
le stress et même la douleur !





Mes repères

Quelles sont les personnes en qui tu as confiance ? Les personnes proches de toi, qui te permettent de te sentir en sécurité ou tout simplement bien auprès d'elles. **Nomme-les puis dessine les ou note quelque chose qui te fait penser à cette personne.**





Retrouve les syllabes

Mince... tous ces noms de dinosaures ont été mélangés !
Essaie de les retrouver. Pour t'aider, la première syllabe est indiquée. Chaque tiret correspond à une lettre.

Ty

lo

Di

ra

plo

ran

Tri

ci

cé

Vé

no

do

sau

rap

tops

sau

chio

re

cus

tor

re

Bra

Ty _____

Vé _____

Di _____

Tri _____

Bron _____



Identifie les émotions

Une émotion est une réaction de notre corps qui nous signale qu'un changement s'est produit. Il est important de connaître et reconnaître ses émotions afin de comprendre les messages qu'elles nous transmettent. **Ecris sous chaque dino, l'émotion qui correspond (joie, colère, tristesse et peur).**



.....



.....



.....



.....



Comprendre les émotions

Nos émotions nous aident à comprendre ce qui se passe autour de nous. Elles nous délivrent de précieux messages mais sais-tu lesquels ? **Raconte ou repense à un moment ou une situation où tu as ressenti cette émotion.**

Joie



La joie nous indique que quelque chose de positif s'est passé et nous encourage à continuer.

Ex: Aiko est joyeux lorsqu'il joue avec ses amis.

Peur



La peur nous dit que nos besoins sont menacés. Elle nous aide à être plus vigilants et de réagir plus rapidement.

Ex: Aiko a peur du noir car il se sent en danger la nuit. Il a donc mis une veilleuse pour être rassuré.

Colère



La colère dit que quelque chose ou quelqu'un menace nos objectifs. Elle nous donne de l'énergie.

Ex: Aiko est en colère lorsque son frère ne veut pas prêter ses jouets. Pour se calmer, il est allé se dépenser dans le jardin.

Tristesse



Nous sommes tristes lorsqu'on ne peut pas atteindre nos objectifs malgré nos efforts. Elle nous conseille d'essayer autre chose.

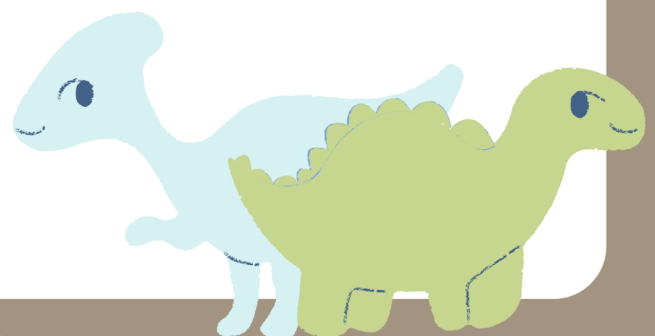
Ex: Aiko est triste car un de ses amis a déménagé. Il a demandé son numéro de téléphone pour continuer de lui parler.



Connaitre mes goûts

Et si on s'intéressait à ce que nous aimons ? Cela nous permettra de raviver de bons souvenirs. **Complète chaque item avec la première réponse qui te vient en tête.**

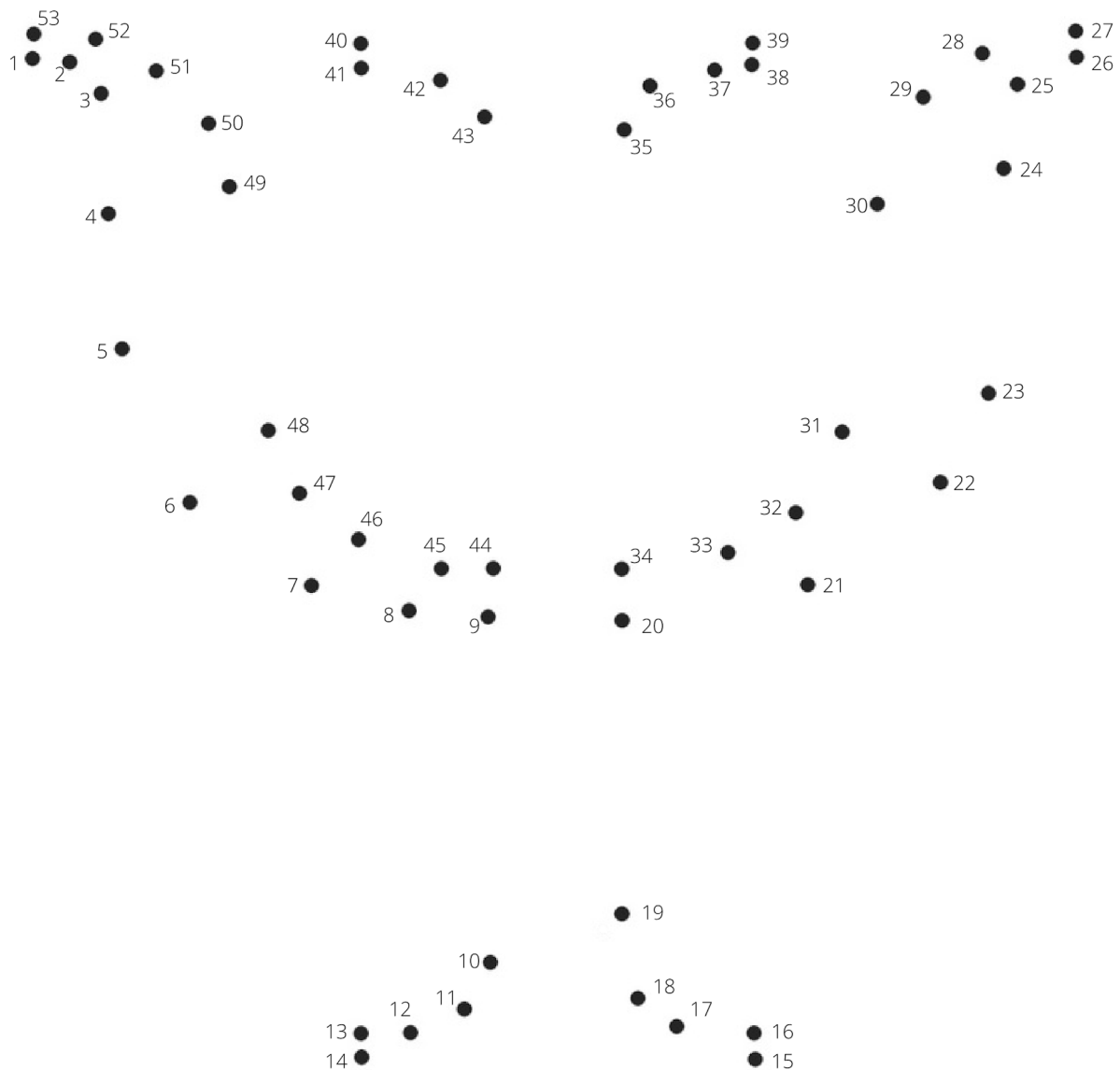
- Le mot que je trouve le plus beau :
- La couleur que je préfère :
- L'aliment dont je ne pourrais pas me passer :
- Le prénom que j'aime :
- Le vêtement que je porte le plus :
- Le métier qui me fait rêver :
- L'animal qui m'impressionne :
- La musique que je chante :
- La personne qui me fait rire :
- L'odeur qui me rassure :
- Le jeu auquel j'adore jouer :
- Le loisir qui me défoule :





Relier les points

Relie ces points dans l'ordre croissant (de 1 à 53) afin de découvrir ce mystérieux symbole ! Il s'agit d'une lettre grecque "psi" que l'on utilise pour parler de la psychologie.





Lieu de bien-être

Pour avoir confiance en nous, il est aussi important de se sentir bien à un endroit. Un endroit où l'on se sent en sécurité, hors de tout danger. Cela peut être ma maison, ma chambre, une ferme, une tour, une cabane, un château, une grotte, un vaisseau spatial... **Dessine ce lieu (réel ou imaginaire) ci dessous.** Tu peux aussi ajouter des images, des photos si tu le souhaites.

11

Devenir un super héros

On se sent parfois plus confiant lorsqu'on porte notre t-shirt préféré, nos meilleures baskets ou même lorsqu'on se déguise. **Ajoute à ce dino, les éléments qui te permettraient de te sentir invincible.** Cela peut être ton accessoire préféré ou un costume de super héros par exemple.





Drôle d'expressions

Connais-tu ces expressions de la langue française ? Certaines sont bien farfelues ! **Essaie de les retrouver en reliant le début de l'expression (à gauche) avec la fin (à droite).**

- | | | | |
|--------------------------|---|---|------------------------------|
| Ça ne casse pas ... | ● | ● | ... dans le plat |
| Raconter... | ● | ● | ... un fromage |
| Mettre les pieds... | ● | ● | ... des salades |
| Être copains... | ● | ● | ... dans les orties |
| En faire tout ... | ● | ● | ... trois pattes à un canard |
| Tomber dans... | ● | ● | ... à carreau |
| Faut pas pousser mémé... | ● | ● | ... au chat |
| Donner sa langue... | ● | ● | ... les pommes |
| Se tenir... | ● | ● | ... comme cochons |

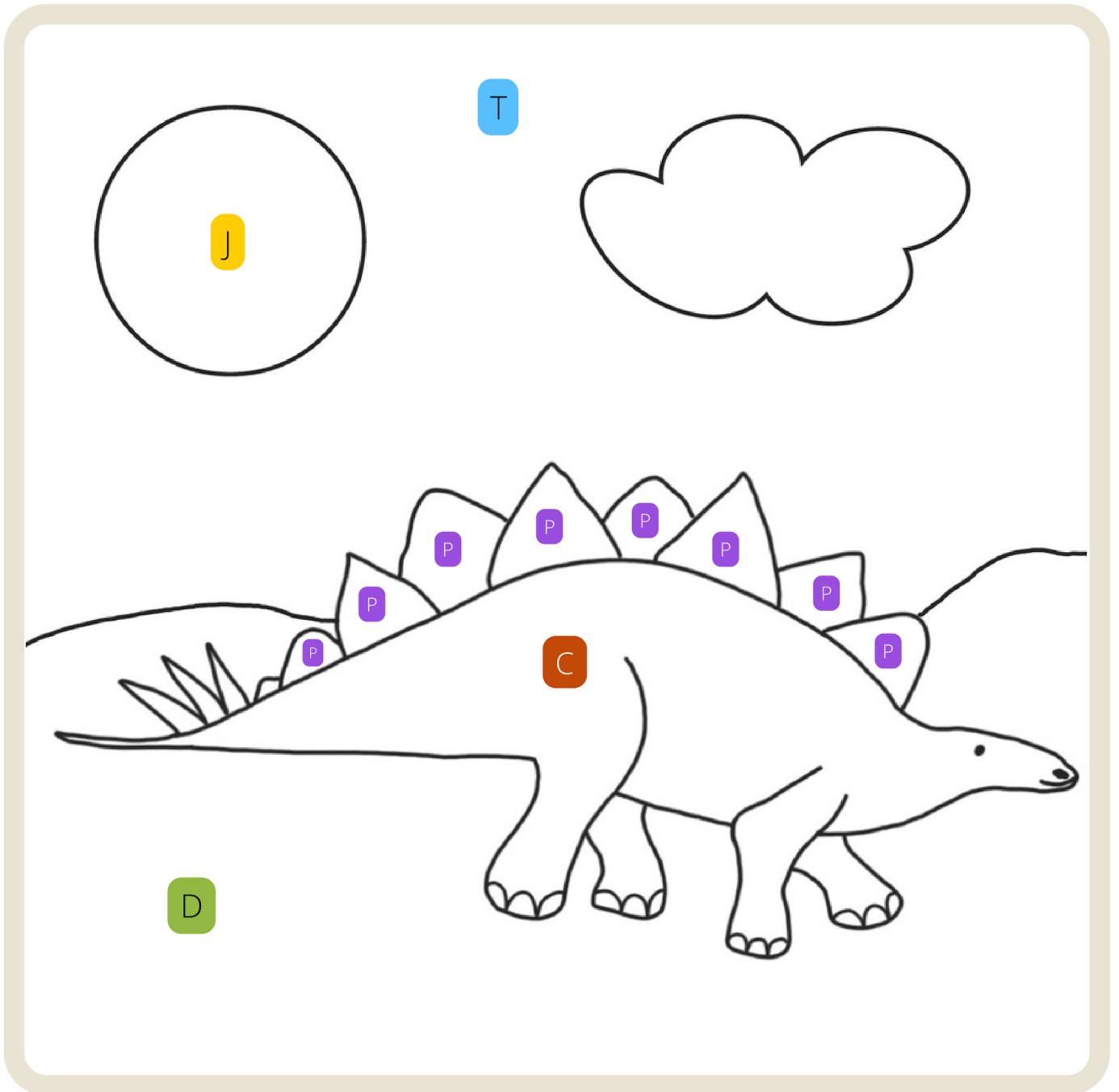


Invente ta propre expression !

13


Colorie tes émotions

On associe souvent les émotions à certaines couleurs. Par exemple, la joie (J) au **jaune**, la peur (P) au **violet**, la tristesse (T) au **bleu**, la colère (C) au **rouge**, le dégoût (D) au **vert**. Colorie ce dessin avec ce code couleur.





Chercher l'empreinte

Retrouve dans toutes ces empreintes, celles d'Aïko. Fais bien attention à la forme, mais aussi à la couleur ! Elles ressemblent à ça : . Il y en a 8 à retrouver.





Passes à l'action

Il est temps désormais de passer à l'action, de relever des défis ! On pense souvent que la confiance en soi, c'est de ne pas avoir peur. C'est faux. La confiance en soi c'est agir malgré cette peur, la dépasser. **Pense à quelque chose que tu n'oses pas faire.** Pour atteindre cet objectif, nous allons devoir élaborer un plan d'action, étape par étape. Décris le ci-dessous. Si tu ne réussis pas l'une d'entre elle ce n'est pas grave. Tu as peut être besoin de l'aide d'une autre personne ou alors tu as oublié une étape.

1

2

3

4

5

Félicitations

Tu as réussi !

