

Guide de création d'une boîte à mots doux



ciussscn.ca/eclaireurs



2- « Pimper » sa boîte !

Vous pouvez utiliser de la peinture, des crayons de couleur, du papier mâché, de la pâte à modeler ou tout autre matériel.

Laissez aller votre imagination !!!

1- Trouver une boîte !

Une boîte de céréales, un colis ou une vieille boîte inutilisée dans le fond d'une armoire.

4- Piocher dans sa boîte !

Chaque jour ou lorsque vous avez besoin d'un petit remontant, pigez autant de bandelettes que nécessaire.

3- Remplir sa boîte !

Découpez plusieurs bandelettes de papier.

Écrivez s'y des qualités que vous possédez, des mots d'encouragement, des phrases inspirantes et toute autre chose qui peut vous faire ressentir de la gratitude.

Variante

Une fois que votre boîte est « pimpée », découpez 30 bandelettes. Pour le prochain mois, chaque jour identifiez une chose qui vous fait ressentir de la gratitude. À la fin du mois, explorez toute la gratitude accumulée durant ce mois.

5- Mettre à jour sa boîte !

Continuez de rajouter des bandelettes au gré de vos réussites de votre développement personnel.

Attardez-vous à vos qualités ! Vous en possédez plus que ce que vous pensez.

Pour rejoindre une personne ressource :
reseau.eclaireurs.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

