

S'AIMER, C'EST CRÉATIF !

Quand tu peux te chouchouter,
t'offrir de la douceur et t'aimer
comme tu es, tu prends soin de toi.
Quand on s'aime, c'est plus facile
d'aimer les autres.



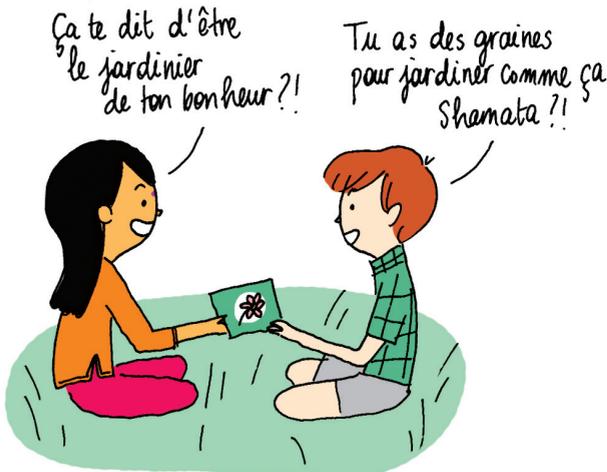
Lorsque ses parents
se sont séparés,
Soham a traversé
une période difficile.
Il n'avait plus
envie de travailler
en classe,
il était agressif...



Et voilà comment Soham est resté tout seul dans la classe pendant la récré. Dur dur ! J'ai décidé d'agir pour le sortir de son malaise.



Soham n'était pas très motivé. Mais il est venu car il est curieux.



Oui, il faut d'abord semer des graines qu'on arrose avec amour chaque jour ! J'ai donc imaginé un parcours de cartes amusantes et spéciales dans le jardin. Chacune délivre un message à expérimenter pour se chouchouter...



C'est comme si Soham prenait une douche délicieuse qui le lave de tout ce qui le chagrine et le tracasse...



Mon programme commençait à faire ses effets sur Soham.



Il commençait même à rire. Très bon signe.



N'oublie pas un petit mot d'amitié que tu t'envoies à toi-même!

S'écrire des mots gentils qu'on colle sur la porte de sa chambre, ça fait du bien au cœur.



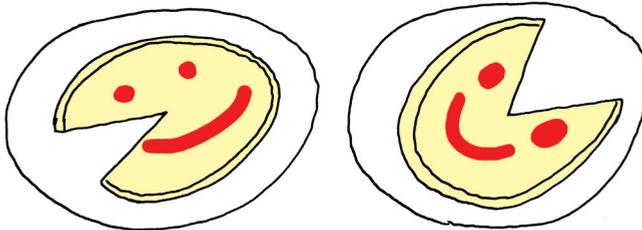
Soham a achevé son programme « S'AIMER » en cuisine. Je l'ai aidé à préparer les pizzas de notre soirée d'amitié.

Comment t'aimer,
être mieux
avec toi-même ?

Offre-toi ce qui te fait
du bien : jouer, créer,
cuisiner, jardiner, lire,
être avec tes amis, faire
du sport...

Des moments
où tu prends soin de toi
pour soulager tes peines,
ta tristesse,
ta colère aussi.

Tu peux te donner
de l'amour comme
si tu étais ton propre
parent.



TU VEUX BIEN
ESSAYER ?

