



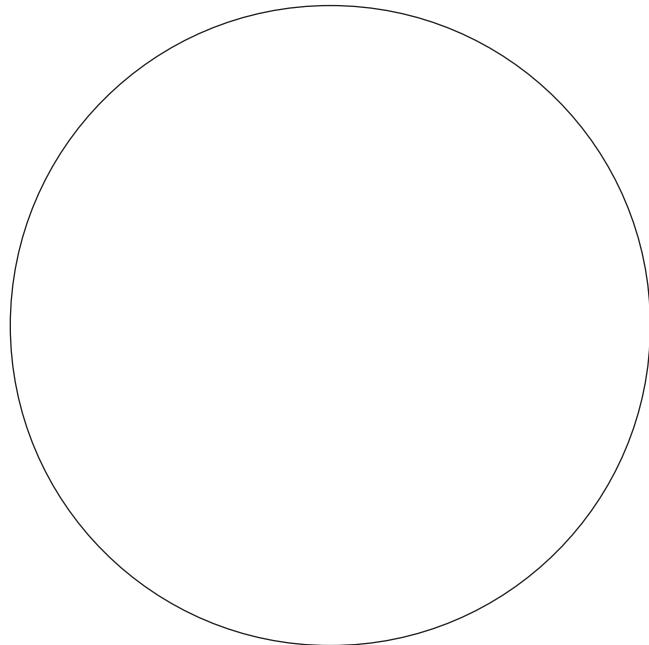


Remplis cette page
de couleurs



© Doris Michel

Remplis cette page
de cercles



Remplis cette page
de mots

A M O U R



Montré

le temps qui passe

Montré

**ce qu'il y a autour
de toi**

Montré

**ce que tu voudrais
avoir autour de toi**

Penses-y chaque fois
que tu en a besoin

Dessine

**un vêtement qui
te réconforte**



Utilise cette page pour te
souvenir de l'atelier

Ma phrase courage

Utilise cette page pour te
souvenir de l'atelier

Ma maison

Utilise cette page pour te
souvenir de l'atelier

Mes super pouvoirs

Utilise cette page pour te
souvenir de l'atelier

Mon entourage

Penses-y chaque fois
que tu en a besoin



Sur cette page, dessine toi

Avant

Sur cette page, dessine toi

Maintenant

Sur cette page, dessine toi

Après

Sur cette page, dessine toi

comme tu

voudrais être

Sur cette page, dessine toi
comme un animal





Fais une liste de mots

**qui te font te
sentir bien**

Et joue avec la typographie

Fais une liste de phrases

**qui te font te
sentir bien**

Et joue avec la typographie



Un beau jour,
Ou peut-être une nuit
Près d'un lac, je m'étais endormie
Quand soudain,
semblant crever le ciel
Et venant de nulle part,
Surgit un aigle noir.

Lentement, les ailes déployées,
Lentement, je le vis tournoyer.
Près de moi,
dans un bruissement d'ailes,
Comme tombé du ciel,
L'oiseau vint se poser.

Il avait les yeux couleur rubis
Et des plumes couleur de la nuit.
À son front, brillant de mille feux,

L'oiseau roi couronné
Portait un diamant bleu.

De son bec, il a touché ma joue.
Dans ma main, il a glissé son cou.
C'est alors que je l'ai reconnu :
Surgissant du passé,
Il m'était revenu.

Dis l'oiseau, O dis, emmène-moi.
Retournons au pays d'autrefois,
Comme avant,
dans mes rêves d'enfant,
Pour cueillir en tremblant
Des étoiles, des étoiles.

Comme avant,
dans mes rêves d'enfant,
Comme avant, sur un nuage blanc,
Comme avant, allumer le soleil,

Être faiseur de pluie
Et faire des merveilles.

L'aigle noir,
dans un bruissement d'ailes
Prit son vol pour regagner le ciel.
Quatre plumes, couleur de la nuit,
Une larme, ou peut-être un rubis.
J'avais froid, il ne me restait rien.
L'oiseau m'avait laissée
Seule avec mon chagrin.

Un beau jour, ou était-ce une nuit
Près d'un lac je m'étais endormie.
Quand soudain,
semblant crever le ciel
Et venant de nulle part
Surgit un aigle noir.

Fais une liste de
tes qualités

Fais une liste de
tes fragilités

Utilise ces deux listes
pour te représenter

Utilise cette page
**pour représenter qui
tu voudrais être**



Ecris sur cette page

**tes petites victoires
de la journée**

Réfléchis à comment elles
peuvent t'aider à rassembler
qui tu es,
et qui tu veux être



©Houston Rogers

Utilise cette page
**pour en faire ce
que tu veux**

