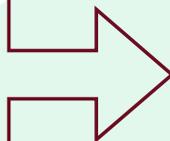


Outil: mon bilan de l'année ou comment utiliser l'exemple de la philosophie du kintsugi – pratiquer la résilience

exemple:

J'écris 3 souffrances «coups durs» qui me sont arrivées en 2024:

- 👉 La mort de Paul
- 👉 Quand Papa s'est blessé, j'ai eu peur qu'il aït très mal
- 👉 Quand il y a eu des lasagnes alors que je m'attendais à un repas + cool



Ce que j'ai appris / mes opportunités :

- 👉 Même quand on est triste on peut être aussi joyeux
- 👉 On peut se faire soigner, j'ai appris à avoir moins peur
- 👉 J'ai appris que ce n'était pas si grave

J'écris 3 joies «au top» qui me sont arrivées en 2024:

- 👉 J'ai réussi à faire toute la soirée 2023-2024 sans m'endormir
- 👉 Découvrir les jeux vidéo
- 👉 Aller, avec l'école à la chocolaterie



Ce que j'ai appris / mes opportunités :

- 👉 J'ai adoré cette soirée, j'ai appris à ne pas m'endormir trop tôt
- 👉 J'ai appris à conduire et utiliser une manette
- 👉 J'ai appris comment on faisait le chocolat, ça sentait bon et j'ai pu en manger