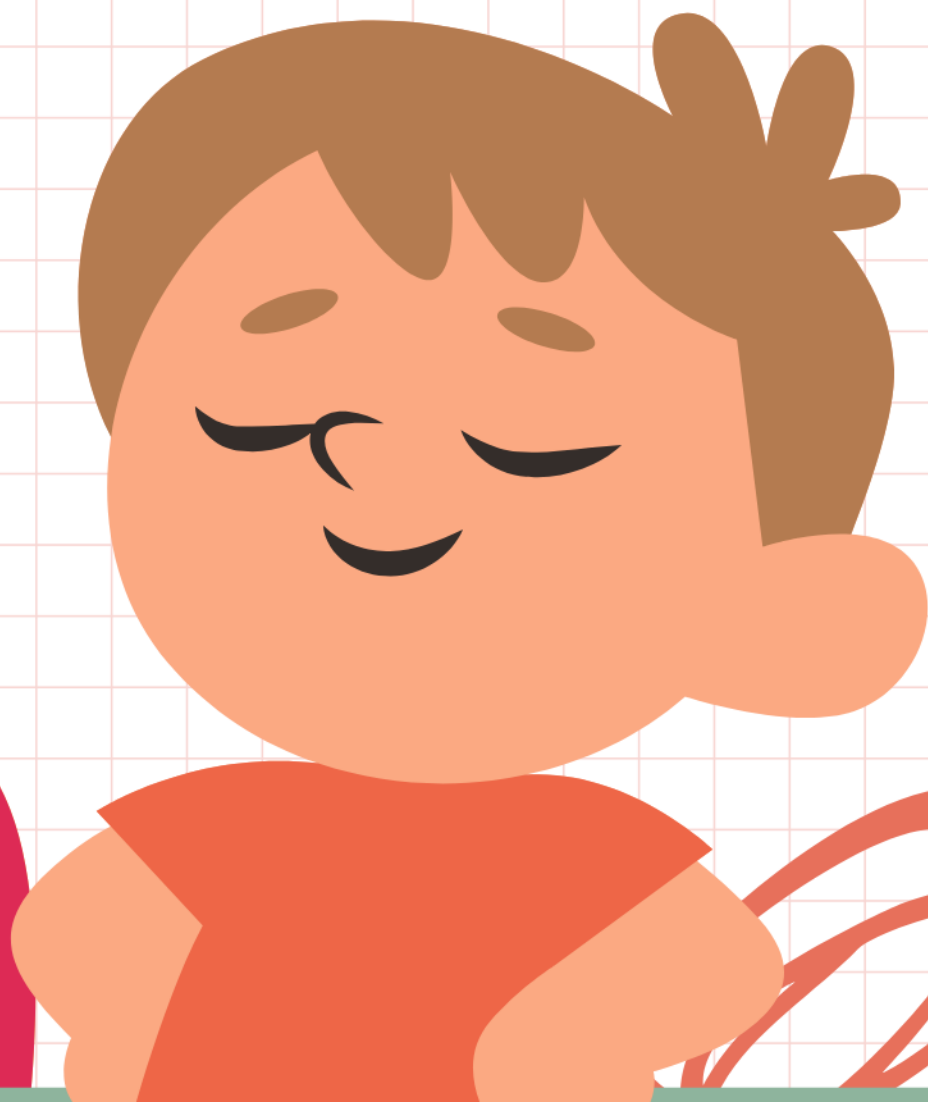
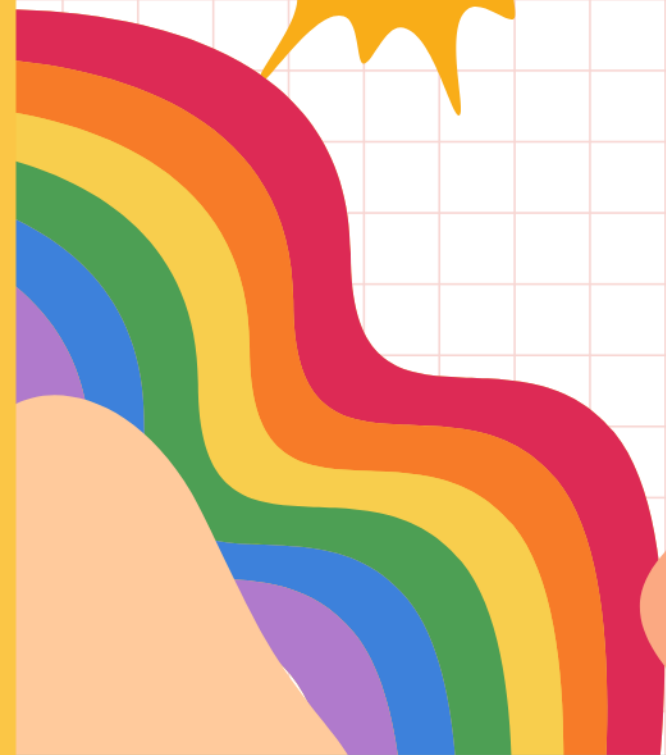
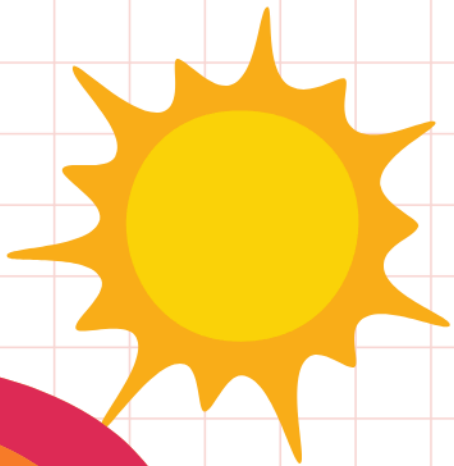


19 PAGES

EXERCICES SUR L'ESTIME DE SOI

POUR LES ENFANTS & LES ADOS



MOI DE A À Z

ÉCRIS QUELQUE CHOSE DE GÉNIAL SUR TOI POUR CHAQUE LETTRE DE L'ALPHABET.

A _____

B _____

C _____

D _____

E _____

F _____

G _____

H _____

I _____

J _____

K _____

L _____

M _____

N _____

O _____

P _____

Q _____

R _____

S _____

T _____

U _____

V _____

W _____

X _____

Y _____

Z _____

JOURNAL DE BORD

SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10, MA JOURNÉE A ÉTÉ UN (-----)



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

CE QUI M'EST ARRIVÉ DE BIEN AUJOURD'HUI...

QUELQUE CHOSE QUE J'AI APPRIS...

QUELQUE CHOSE DE BIEN QUE J'AI FAIT...

DES SENTIMENTS POSITIFS QUE J'AI RESSENTIS AUJOURD'HUI...

UN COMPLIMENT QUE JE DEVRAIS ME FAIRE...

LA MEILLEURE PARTIE DE LA JOURNÉE A ÉTÉ...

UNE DE MES QUALITÉS...

UN DÉFI QUE J'AI SURMONTÉ AUJOURD'HUI...

ME PARDONNER

★ LES BÉNÉFICES DE SE PARDONNER ET PARDONNER AUX AUTRES.

- AIDE À RESTER DANS LE PRÉSENT PLUTÔT QUE DE RUMINER SUR LE PASSÉ
- AUGMENTE L'ÉNERGIE (AUTANT PHYSIQUE QUE MENTALE)
- MOINS DE PROBLÈMES DE SANTÉ
- AIDE NOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE
- MOINS DE STRESS, D'INQUIÉTUDE, DE DÉPRESSION
- PLUS DE CONFIANCE EN SOI

★ AUJOURD'HUI, JE ME PARDONNE...

★ JE MÉRITE LE PARDON, PARCE QUE...

★ LA PROCHAINE FOIS QUE JE SUIS DANS UNE SITUATION SEMBLABLE, JE...

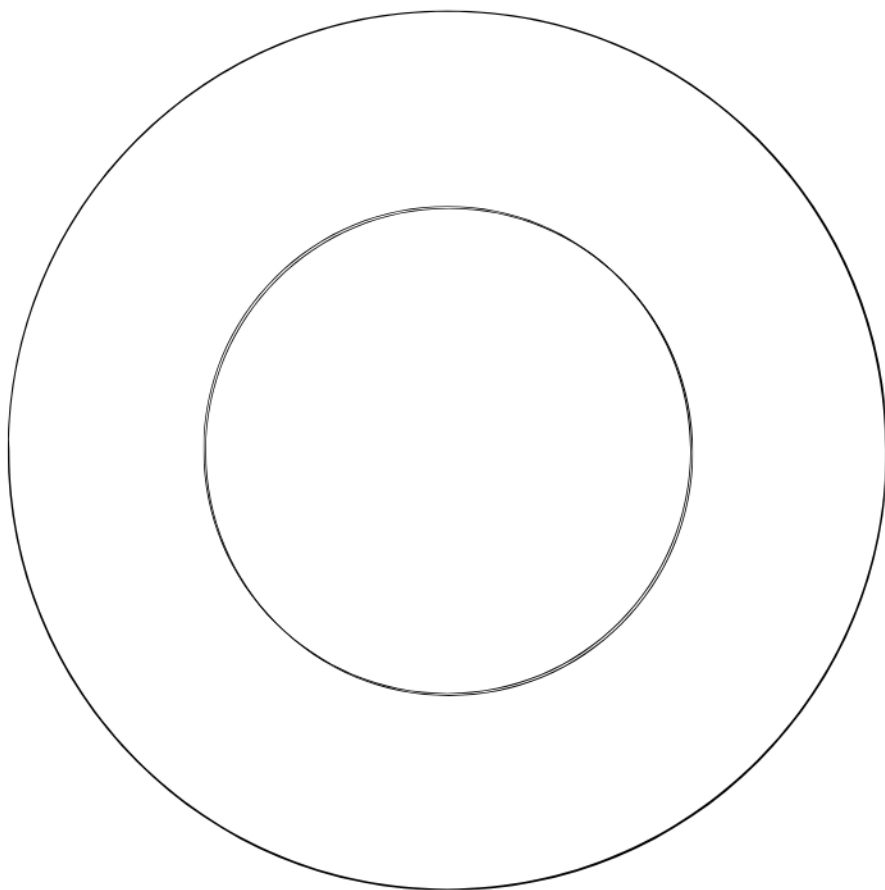
★ AFFIRMATIONS POUR SE PARDONNER

- J'ACCEPTÉ QUE JE SUIS HUMAIN ET JE PEUX FAIRE DES ERREURS
- JE ME PARDONNE D'AVOIR CAUSÉ DU MAL À D'AUTRES
- JE ME PARDONNE DE NE PAS AVOIR SU CE QUE JE SAIS MAINTENANT
- JE VAIS ME TRAITER AVEC GENTILLESSE ET COMPASSION
- MAINTENANT JE FERAIS LES CHOSES DIFFÉREMMENT, MAIS J'AI FAIT DU MIEUX QUE JE POUVAIS À CE MOMENT LÀ
- JE M'ACCEPTÉ COMPLÈTEMENT ET JE ME PARDONNE POUR LES ERREURS QUE J'AI FAITES
- RUMINER LE PASSÉ NE M'AIDERA PAS. JE VAIS PLUTÔT ME CONCENTRER SUR LE PRÉSENT ET SUR CE QUE J'AI APPRIS

★ CHOISIS UNE AFFIRMATION OU PLUS À TE DIRE LA PROCHAINE FOIS QUE TU TE SENS COUPABLE PAR RAPPORT À QUELQUE CHOSE QUE TU AS FAIT. ÉCRIS L'AFFIRMATION CI-DESSOUS:

SORS DE TA ZONE DE CONFORT

LA MAJORITÉ D'ENTRE NOUS AÏMONS RESTER DANS NOTRE ZONE DE CONFORT. LORSQUE TU SORS DE TA ZONE DE CONFORT, ÇA T'AÏDE À ÊTRE PLUS CONFiant ET ÇA AUGMENTE TON ESTIME DE TOI. ÇA PREND DU COURAGE, MAIS ON PEUT TOUS BÉNÉFICIER DE SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT DE TEMPS EN TEMPS. DANS LE CERCLE INTÉRIEUR, INSCRIT DES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES, DES CHOSES AVEC LESQUELLES TU TE SENS CONFORTABLE. DANS LE CERCLE EXTÉRIEUR (LE PLUS GRAND), INSCRIT D'AUTRES ACTIVITÉS QUI POURRAIT T'AIDER À AGRANDIR TA ZONE DE CONFORT.



FAÇONS DE SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT

- INSCRIT TOI À UNE ACTIVITÉ PARASCOLAIRE
- ESSAIE UN NOUVEAU HOBBY
- ESSAIE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU À MANGER
- PARLE AVEC UNE NOUVELLE PERSONNE
- OFFRE UN COMPLIMENT À QUELQU'UN
- OFFRE TON AÏDE À QUELQU'UN
- VOYAGE OU VISITE QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU
- BRAVE QUELQUE CHOSE QUI TE FAIT PEUR
- FAIS DE NOUVEAUX EXERCICES
- UTILISE TON AUTRE MAIN POUR ÉCRIRE
- ÉCOUTE UN NOUVEAU STYLE DE MUSIQUE
- PROFITE D'UNE JOURNÉE SANS ÉCRAN

DÉCRIT UNE SITUATION QUI T'A FAIT SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT. COMMENT T'ES-TU SENTI?

NOMMES DEUX FAÇONS POUR SORTIR DE TA ZONE DE CONFORT (UTILISE LE CERCLE EXTÉRIEUR)

MON ESTiME

L'ESTiME DE SOi, ÇA iNCLUT COMMENT TU TE SENS PAR RAPPORT À TOi, À QUEL POiNT TU CROiS EN TOi ET EN TES CAPACiTÉS. UN PEU COMME TON HUMEUR, TON ESTiME PEUT CHANGER SELON CE QUE TU ViS AU MOMENT PRÉSENT. ÇA PEUT AUSSI CHANGER Si TU ViS DES DÉFiS, DES MOMENTS DiFFiCiLES. iL EST DONC iNTERÉSSANT DE VOiR COMMENT TON ESTiME SE TRANSFORME AU QUOTiDiEN.



0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JE NE ME SENS PAS
BiEN FACE À MOi

JE ME SENS BiEN
FACE À MOi

JE ME SENS TRÈS
BiEN FACE À MOi

QU'EST-CE QUI AFFECTE TON ESTiME DE TOi EN CE MOMENT?

UTILiSES CETTE SECTiON POUR ÉVALUER TON ESTiME DE TOi POUR LES 7 PROCHAiNS JOURS

JOURNÉE

ÉCHELLE DE 0 À 10

CHOSES QUI ME FONT
SENTiR BiEN

LUNDi

MARDi

MERCREDi

JEUDI

VENDREDi

SAMEDi

DiMANCHE

JE SUIS!

UTILISE CET EXERCICE POUR IDENTIFIER DES CHOSES POSITIVES SUR TOI. ES-TU BRAVE? ES-TU ATTENTIONNÉ-E? ES-TU INTELLIGENT-E? REMPLIS CETTE FEUILLE ET AJOUTE POURQUOI TU SAIS QUE TU AS SES QUALITÉS.

JE SUIS



JE LE SAIS PARCE QUE...

JE SUIS



JE LE SAIS PARCE QUE...

JE SUIS



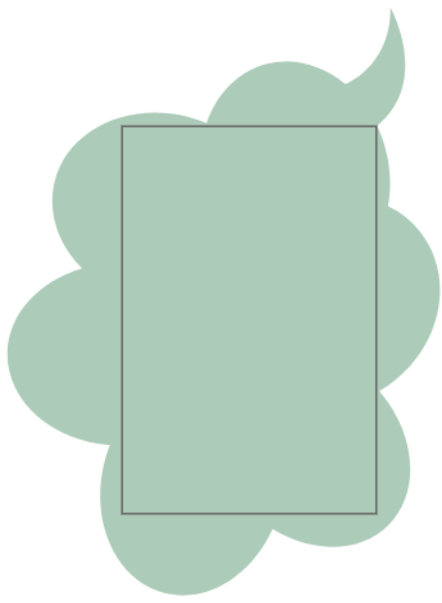
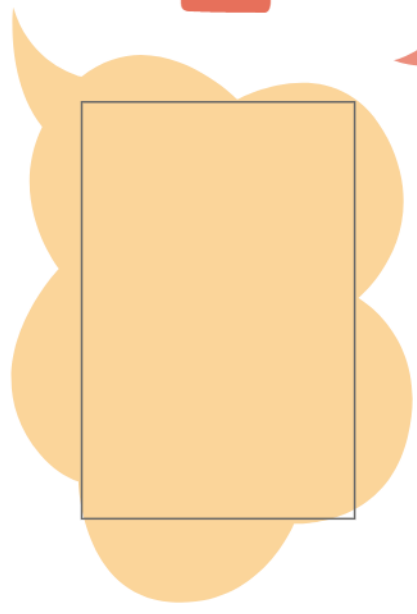
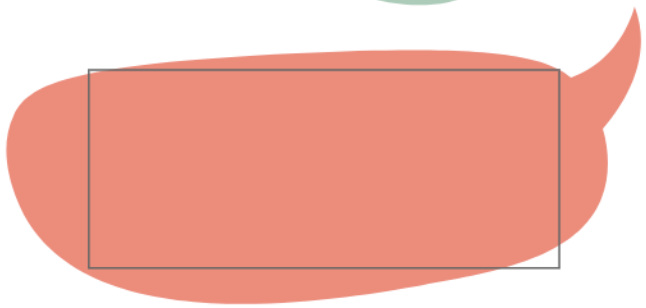
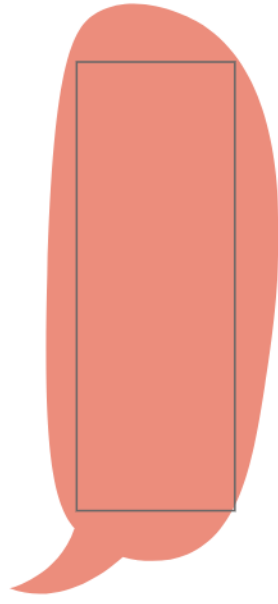
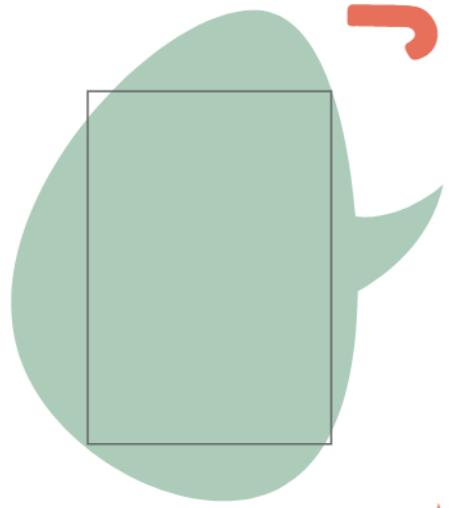
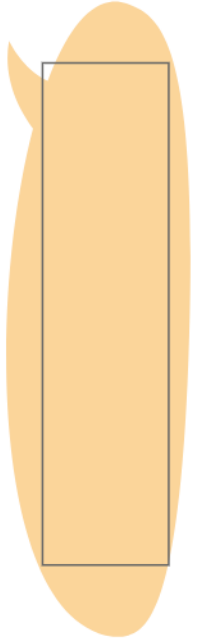
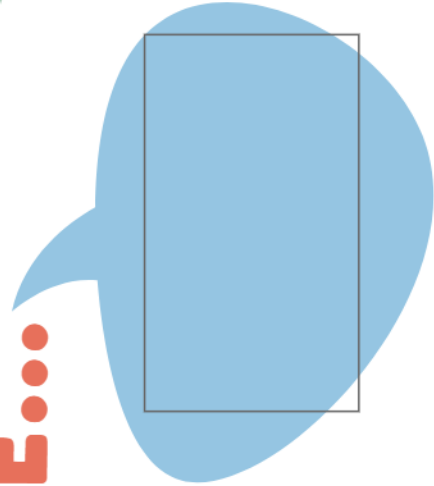
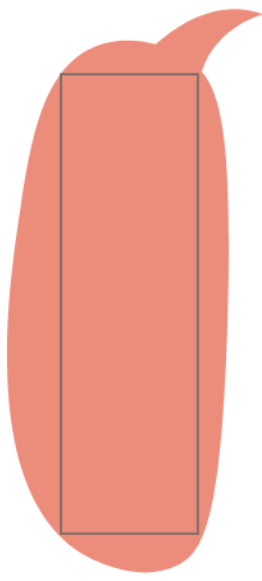
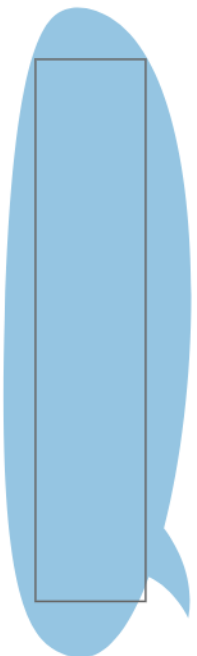
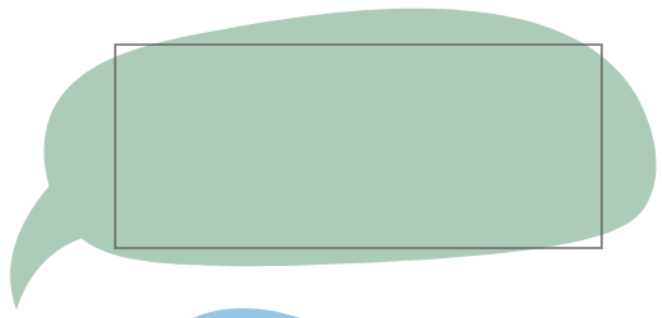
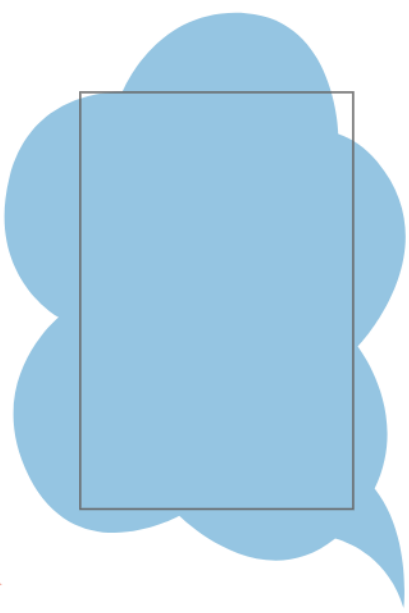
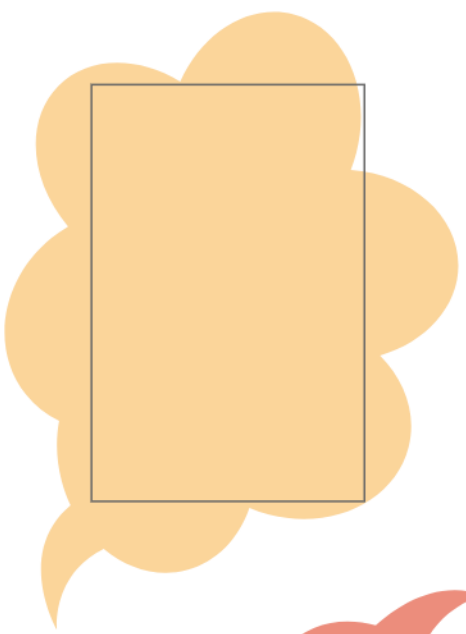
JE LE SAIS PARCE QUE...

JE SUIS

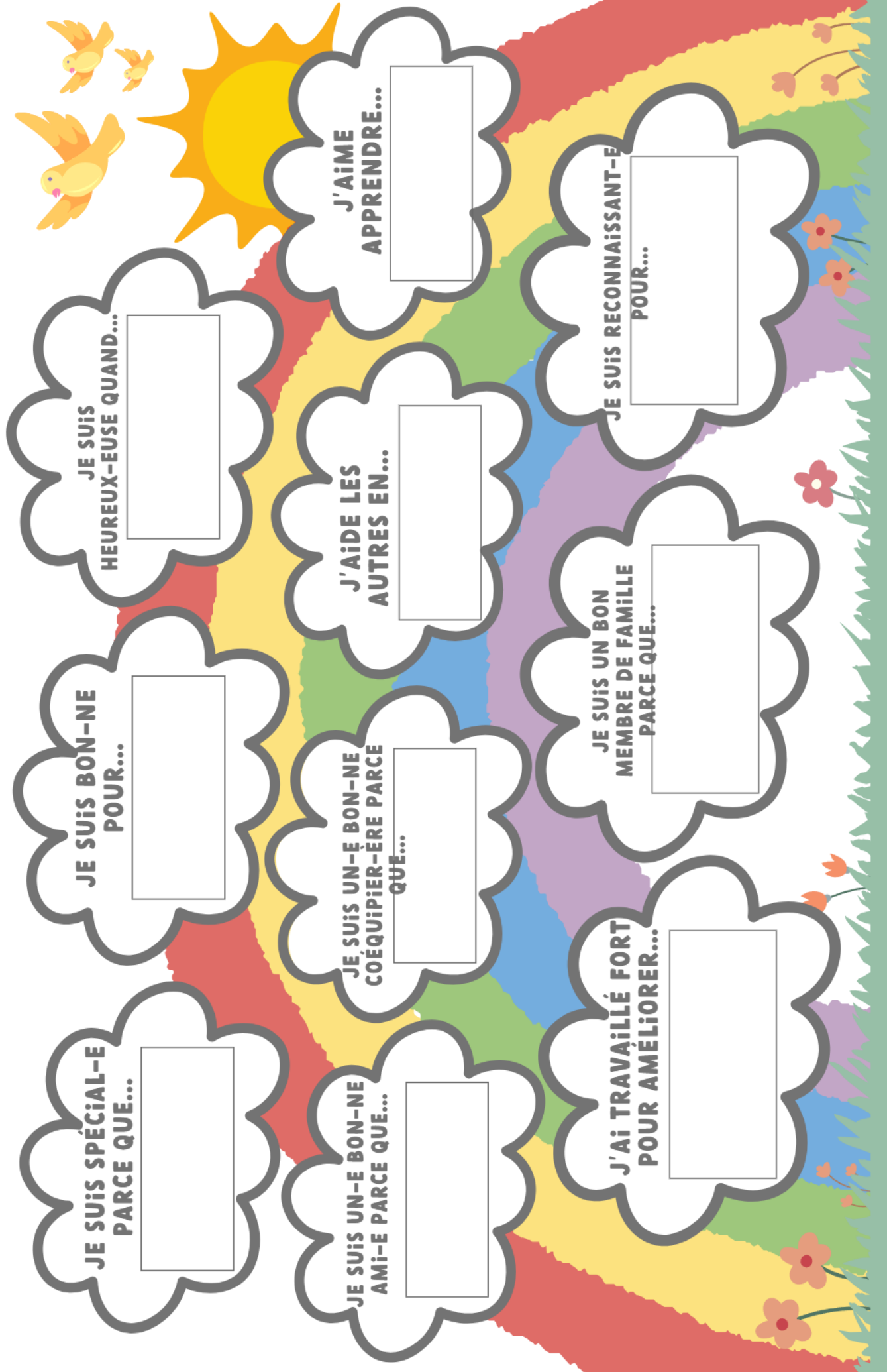


JE LE SAIS PARCE QUE...

**JE SUIS
GÉNIAL-E
PARCE QUE...**



JE SUIS UNE PERSONNE GÉNIALE!



JE SUIS SPÉCIAL-É
PARCE QUE...

JE SUIS BON-NE
POUR...

JE SUIS
HEUREUX-EUSE QUAND...

JE SUIS UN-É BON-NE
AMI-É PARCE QUE...

JE SUIS UN-É BON-NE
COÉQUIPIER-ÈRE PARCE
QUE...

J'AIDE LES
AUTRES EN...

J'AIME
APPRENDRE...

J'AI TRAVAILLÉ FORT
POUR AMÉLIORER...

JE SUIS UN BON
MEMBRE DE FAMILLE
PARCE QUE...

JE SUIS RECONNAISSANT-É
POUR...



JE SUIS UNE PERSONNE QUI...

COMPLÈTE LES PHRASES CI-DESSOUS.

JE SUIS QUELQU'UN QUI AIME... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI DÉTESTE... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI NE PEUT PAS... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI PEUT... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI NE FERAÏT JAMAIS... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI A... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI NE PEUT ATTENDRE DE... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI PRÉFÉRERAIT... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI N'A JAMAIS... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI SOUHAÏTE... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI A ESSAYÉ DE... _____

JE SUIS QUELQU'UN DONT PERSONNE NE SEMBLE... _____

JE SUIS QUELQU'UN DONT TOUT LE MONDE SEMBLE... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI N'A JAMAIS ASSEZ DE... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI NE SAÏT PAS COMMENT... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI OUBLIE GÉNÉRALEMENT... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI N'OUBLIE JAMAIS... _____

JE SUIS QUELQU'UN DE RECONNAISSANT POUR... _____

JE SUIS QUELQU'UN QUI DANS LE FUTUR... _____

JE SUIS _____

Si J'ÉTAIS UN SUPER-HÉROS



MON NOM DE SUPER-HÉROS SERAIT: _____

VOICI À QUOI JE RESSEMBLERAIS

MES SUPER-POUVOIRS SERAIENT:

- DEVENIR INVISIBLE
- VOLER
- LIRE DANS LES PENSÉES
- VOIR À TRAVERS LES MURS
- DÉPLACER DES OBJETS AVEC LA PENSÉE
- VOYAGER DANS LE TEMPS
- POUVOIR DE GUÉRIR LES GENS
- CONTRÔLER LA MÉTÉO
- FORCE SURHUMAINE
- HYPER VITESSE
- RESPIRER SOUS L'EAU
- AUTRE: _____

MA MISSION PRINCIPALE EST D'AIDER LES GENS EN:

(UTILISE LES MOTS SUIVANTS POUR DÉCRIRE TA MISSION:

PUISSANT-E, GENTIL-LE, RAPIDE, GÉNÉREUX-EUSE, COURAGEUX-EUSE, UTILE, INTELLIGENT,-E HÉROÏQUE,
RAPIDE, AMICAL-E, PATIENT-E, FORT-E, ÉQUITABLE, RÉOLUTION DE PROBLÈMES)



MES ACCOMPLISSEMENTS

CHOISIS UNE PÉRIODE DE TEMPS (EX. 1 MOIS, 6 MOIS, 1 AN, ETC.) ET RÉFLÉCHIS À TES ACCOMPLISSEMENTS AU COURS DE CETTE PÉRIODE.

3 CHOSES DIFFICILES QUE J'AI ACCOMPLIS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

3 CHOSES QUE J'AI APPRIS

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

3 CHOSES AUXQUELLES JE ME SUIS AMÉLIORÉ

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

CE QUE J'AI FAIT ET QUI M'A RENDU LE PLUS FIER

DESSINE TON PLUS GRAND ACCOMPLISSEMENT

UNE PERSONNE QUE J'AI AIDÉ A ÊTRE

JE L'AI AIDÉ EN:

UN DÉFI QUE J'AI VAINCU!

UN PETIT ACCOMPLISSEMENT QUE JE PREND SOUVENT POUR ACQUIS

2 CHOSES POUR LESQUELLES JE SUIS RECONNAISSANT

- 1 _____
- 2 _____

UN OBJECTIF QUE J'AIMERAIS ATTEINDRE LA SEMAINE PROCHAÎNE OU LE MOIS PROCHAIN

DEUX OBJECTIFS QUE J'AIMERAIS ATTEINDRE DANS 3-6 MOIS:

- 1 _____
- 2 _____

MA LISTE DE RÊVES!

LASSE TON ESPRIT DE PORTER ET LASSE TOI LA CHANCE DE RÊVER EN GRAND! IMAGINE QU'IL N'Y AURAIT AUCUNE BARRIÈRE, NI PETITE, NI GRANDE, QUI T'EMPÊCHERAIT DE RÉALISER TES RÊVES. IMAGINE QUE TU AS TOUT LE TEMPS, L'ARGENT, L'INTELLIGENCE, L'ÉDUCATION, L'EXPÉRIENCE QUE TU VEUX. IMAGINE QUE TU PEUX FAIRE, ÊTRE OU AVOIR TOUT CE QUE TU VEUX DANS TA VIE. METS DE CÔTÉ LE MOT "IMPOSSIBLE". CHOSES AUXQUELLES PENSER: OBJECTIFS, PERSONNALITÉ, AMIS, FAMILLE, RELATIONS, TRAVAIL, ÉDUCATION, POSSESSIONS, VOYAGE, HOBBY, ETC.

1

11

2

12

3

13

4

14

5

15

6

16

7

17

8

18

9

19

10

20

REGARDE CHACUNE DES CHOSES ÉCRITES SUR TA LISTE. FERME TES YEUX ET IMAGINE TOI RÉALISER CHACUN DE TES RÊVES. IMAGINE LES ÉMOTIONS POSITIVES QUE TU RESSENTIRAIS, IMAGINE COMMENT TES ÉMOTIONS AURONT DE L'IMPACT AUTOUR DE TOI.

DESSINE UN RÊVE QUI SE RÉALISE CI-DESSOUS:

MES QUALITÉS DE A À Z

ÉCRIS LES QUALITÉS QUI TE DÉCRIVENT LE MIEUX!

JE SUIS...

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z



QUALITÉS A À M

A

ACCESSIBLE, ACCUEILLANT.E, AGRÉABLE, AIDANT.E, ALTRUISTE, AMBITIEUX.EUSE, AMUSANT.E, APPLIQUÉ.E, ATTENTIONNÉ.E, AVENTUREUX.EUSE, AUDACIEUX.EUSE.

B

BEAU.BELLE, BRILLANT.E, BIENVEILLANT.E, BRAVE,

C

COURAGEUX.EUSE, CALME, CAPABLE, CHARISMATIQUE, CHANCEUX.EUSE, CONCILIENT.E, CONFIAANT.E, COCASSE, CRÉATIF.IVE, CURIEUX.EUSE.

D

DÉBROUILLARD.E, DÉLICAT.E, DÉVOUÉ.E, DIGNE DE CONFIANCE, DISCIPLINÉ.E, DISPONIBLE, DOUX.OUCE, DRÔLE, DYNAMIQUE

E

EFFICACE, ENJOUÉ.E, EMPATHIQUE, ÉQUITABLE, EXPRESSIF.IVE, EXEMPLAIRE, ESPIÈGLE, ÉPANOUÏ.E, ENTHOUSIASTE, ENGAGÉ.E.

F

FIDÈLE, FLEXIBLE, FORT.E, FRANC.HE, FABULEU.EUSE, FARCEUR.EUSE, FORMIDABLE, FASCINANT.E.

G

GENTIL.LE, GÉNÉREUX.EUSE, GÉNIALE.E, GRAND.E, GRANDIOSE,

H

HABILE, HONNÊTE, HUMAIN, HUMBLE, HUMORISTIQUE, HONORABLE

I

INCOMPARABLE, INGÉNIEUX.EUSE, INTELLIGENT.E, INTRÉPIDE, IMAGINATIF.IVE, IMPLIQUÉ.E, INNOVATEUR.ICE, INTUITIF.IVE.

J

JOUEUR.EUSE, JOVIAL.E, JUSTE, JUDICIEUX.EUSE.

K

KINÉSIQUE.

L

LABORIEUX.EUSE, LEADER, LIBRE, LOYAL.E, LOGIQUE, LUMINEUX.EUSE.

M

MAGNIFIQUE, MÉTHODIQUE, MÉTICULEUX.EUSE, MERVEILLEUX.EUSE, MINUTIEUX.EUSE, MIGNON.NE, MODESTE, MOTIVÉ.E, MYSTÉRIeux.EUSE.

QUALITÉS N À Z

N

NATUREL.LE, NOBLE, NOVATEUR.iCE, NUANCÉ.E.

O

OBJECTIF.iVE, OBSERVATEUR.RiCE, OPTiMiSTE, ORGANISÉ.E, OUVERT.E, ORiGiNAL.E.

P

PACiFiQUE, PAiSBLE, PASSiONNÉ.E, PATiENT.E, PERFECTiONNiSTE, PERSÉVÉRANT.E, PERSUASiF.iVE, POLi.E, PONCTUEL.LE, POSiTiF.VE, PRÉCiS.E, PRODUCTiF.iVE, PRUDENT.E, PROTECTEUR.TRiCE.

Q

QUALiFiÉ.E

R

RAiSONNABLE, RÉFLÉChi.E, RÉALiSTE, RÉCEPTiF.iVE, RÉCONFORTANT.E, RECONNAiSSANT.E, RESPLENDiSSANT.E, RESPONSABLE, RESPECTUEUX.EUSE, RiGOUREUX.EUSE, RUSÉ.E, ROMANTIQUE

S

SAGE, SENSiBLE, SEREiN.E, SERViABLE, SÉRIEUX.EUSE, SiNCÈRE, SOCIAL.E, SOURiANT.E, SPONTANÉ.E, SPORTiF.iVE, STiMULANT.E, STRUCTURÉ.E, SUPERBE.

T

TALENTUEUX.EUSE, TENACE, TENDRE, TEMPÉRÉ.E, TOLÉRANT.E, TRANQUiLLE, TRAVAILLANT.E.

U

UNIQUE, UTiLE.

V

VRAi.E, VAILLANT.E, ViGiLANT.E, ViRTUOSE, ViGOUREUX.EUSE, VOLONTAIRE, VOLUBiLE.

W

WOUAH!

X

XTRA, EXCELLENT.E, EXTRAORDiNAiRE, EXTRA SPÉCiALE.E, EXPRESSiF.iVE.

Y

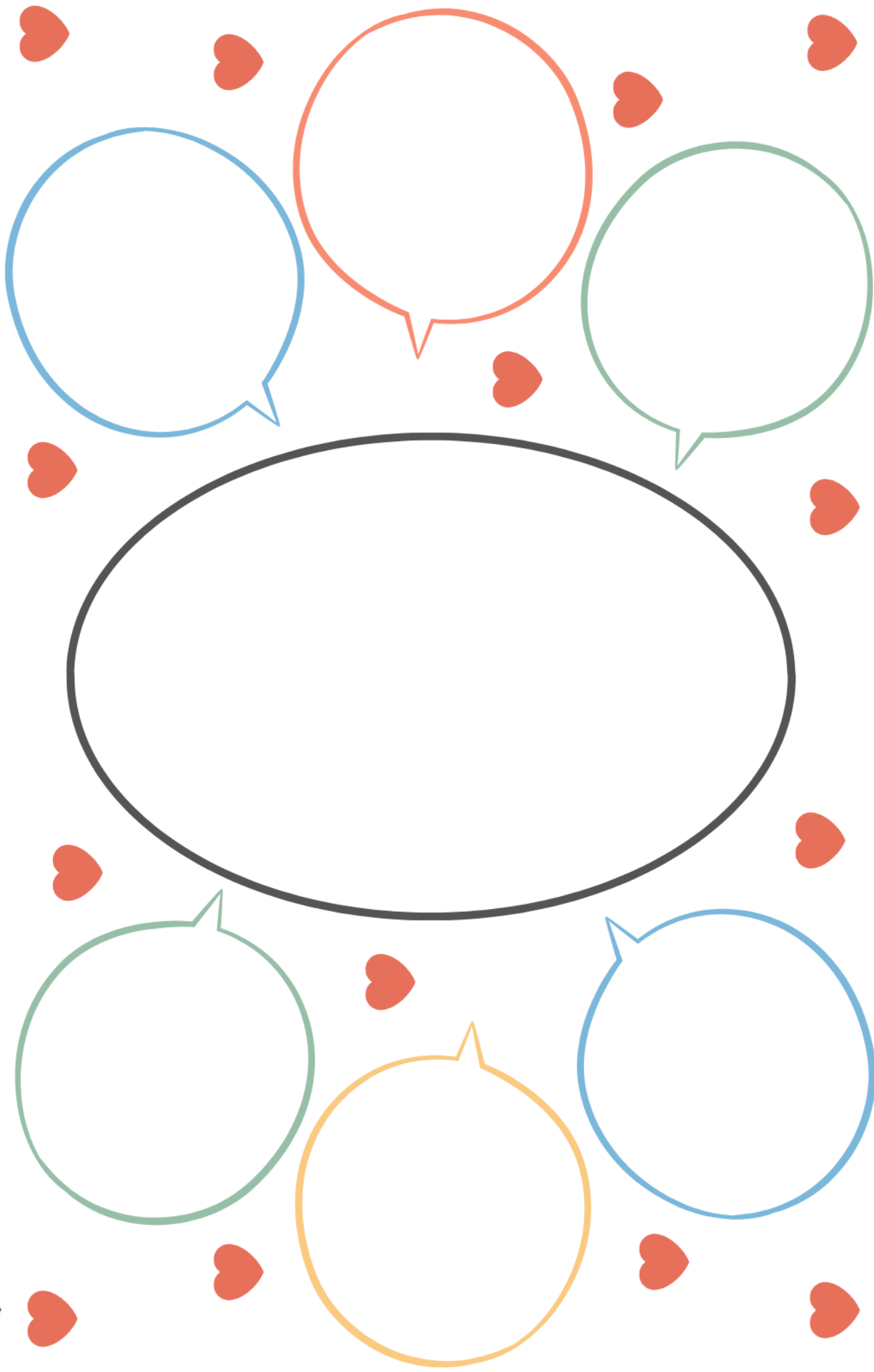
Y'EN N'A PAS DEUX COMME TOi! :)

Z

ZEN.

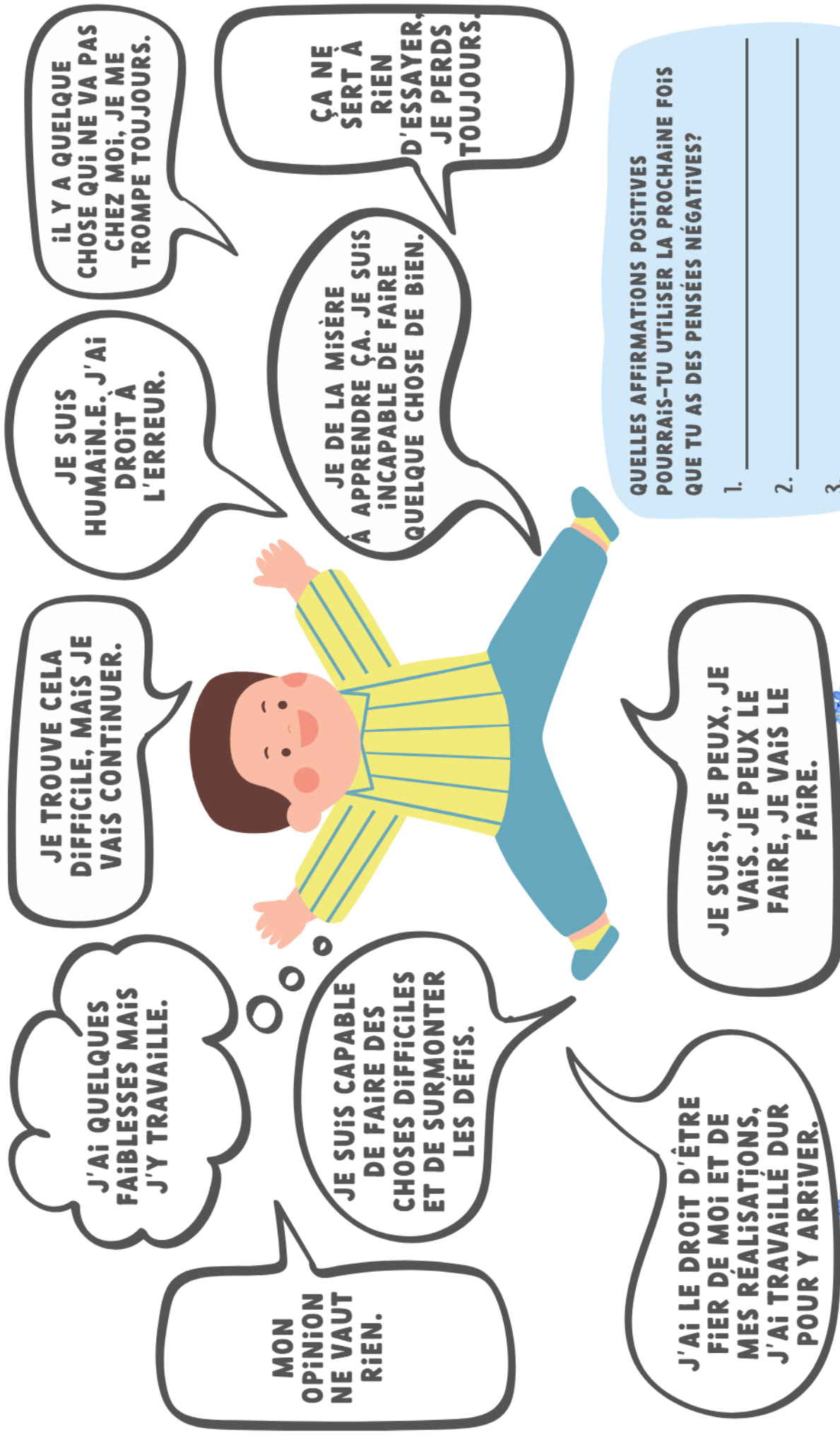
LES PERSONNES QUI M'AIMENT

DESSINE TOI DANS LE CERCLE DU MILIEU. DANS LES AUTRES BULLES, ÉCRIS COMMENT LES PERSONNES QUI T'AIMENT TE DÉCRIRAIENT.



PHRASES AFFIRMATIVES POUR L'ESTIME DE SOI

GÉNÉRALEMENT, LORSQUE L'ON SE PARLE NÉGATIVEMENT, CELA A UN IMPACT SUR NOTRE ESTIME DE SOI. SE PARLER POSITIVEMENT ET DIRE DES PHRASES AFFIRMATIVES PEUT DONC NOUS AIDER À AUGMENTER L'ESTIME DE SOI, ET À ÊTRE DE MEILLEURE HUMEUR. COLORES LES MESSAGES POSITIFS CI-DESSOUS.



MON
OPINION
NE VAUT
RIEN.

J'AI QUELQUES
FAIBLESSES MAIS
J'Y TRAVAILLE.

JE SUIS CAPABLE
DE FAIRE DES
CHOSSES DIFFICILES
ET DE SURMONTER
LES DÉFIS.

JE TROUVE CELA
DIFFICILE, MAIS JE
VAIS CONTINUER.

JE SUIS
HUMAIN.E, J'AI
DROIT À
L'ERREUR.

IL Y A QUELQUE
CHOSE QUI NE VA PAS
CHEZ MOI, JE ME
TROMPE TOUJOURS.

ÇA NE
SERT À
RIEN
D'ESSAYER,
JE PERDS
TOUJOURS.

JE DE LA MISÈRE
À APPRENDRE ÇA. JE SUIS
INCAPABLE DE FAIRE
QUELQUE CHOSE DE BIEN.

J'AI LE DROIT D'ÊTRE
FIER DE MOI ET DE
MES RÉALISATIONS,
J'AI TRAVAILLE DUR
POUR Y ARRIVER.

JE SUIS, JE PEUX, JE
VAIS. JE PEUX LE
FAIRE, JE VAIS LE
FAIRE.

QUELLES AFFIRMATIONS POSITIVES
POURRAIS-TU UTILISER LA PROCHAÎNE FOIS
QUE TU AS DES PENSÉES NÉGATIVES?

1. _____
2. _____
3. _____

ÉVALUATION DE L'ESTIME DE SOI

SUR UNE ÉCHELLE DE 1 À 10, ÉVALUE SI TU TROUVES QUE LES PHRASES SONT VRAIES OU NON POUR TOI. 0 SIGNIFIE QUE C'EST FAUX ET 10 SIGNIFIE QUE C'EST TOUT À FAIT VRAI.



PHRASES

1 À 10

1. JE CROIS EN MOI.
2. J'AI AUTANT DE VALEUR QUE LES AUTRES.
3. JE SUIS CONTENT.E D'ÊTRE MOI ET PAS QUELQU'UN D'AUTRE.
4. JE SUIS FIER.ÈRE DE CE QUE J'ACCOMPLIS.
5. JE ME SENS BIEN QUAND JE REÇOIS DES COMPLIMENTS.
6. JE PEUX RECEVOIR DES CRITIQUES.
7. JE SUIS BON.NE POUR RÉSOUDRE LES PROBLÈMES.
8. J'AIME ESSAYER DE NOUVELLES CHOSES.
9. JE ME RESPECTE.
10. JE ME TROUVE BEAU.BELLE.
11. JE M'AIME MÊME QUAND LES AUTRES ME REJETENT.
12. JE CONNAIS MES QUALITÉS.
13. JE ME CONCENTRE SUR MES SUCCÈS ET NON SUR MES ÉCHECS.
14. JE N'AI PAS PEUR DE FAIRE DES ERREURS.
15. JE SUIS HEUREUX D'ÊTRE MOI

SCORE TOTAL

QU'EST-CE QUI DEVRAIT CHANGER POUR QUE TU AUGMENTES DE 1 DANS L'ÉCHELLE (PAR EXEMPLE, SI TU AS MIS UN 6, QU'EST-CE QUE CELA PRENDRAIT POUR QUE CE SOIT UN 7)?

ESTiME DE SOi

AU QUOTiDiEN

MOiS: _____

SEMAiNE: _____

LUNDi 	AUJOURD'HUI, J'AI EU DU PLAISiR QUAND...	
	J'AI FAiT UN BON TRAVAIL QUAND...	
	UNE CHOSE POSiTiVE QUE J'AI VU...	
MARDi 	UNE CHOSE POSiTiVE QUE J'AI VÉCU...	
	J'AI ÉTÉ FIER.ÈRE DE MOi QUAND...	
	J'AI AiDÉ QUELQU'UN D'AUTRE QUAND...	
MERCREDi 	QUELQUE CHOSE D'iNTERÉSSANT QUI S'EST PASSÉ...	
	QUELQUE CHOSE QUE J'AI ACCOMPLiS...	
	JE SUiS RECONNAiSSANT.E POUR...	
JEUDI 	LA MEILLEURE CHOSE QUI EST ARRiVÉE AUJOURD'HUI...	
	J'AI ÉTÉ FIER.ÈRE DE QUELQU'UN QUAND...	
	UNE CHOSE QUE J'AI APPRiSE AUJOURD'HUI...	
VENDREDi 	MON MOMENT PRÉFÉRÉ AUJOURD'HUI...	
	J'AI ÉTÉ FIER.ÈRE DE MOi QUAND...	
	DEMAiN J'AI HÂTE DE...	
SAMEDi 	JE SUiS RECONNAiSSANT.E POUR...	
	QUELQUE CHOSE D'iNTERÉSSANT QUI S'EST PASSÉ...	
	QUELQUE CHOSE QUE J'AI ACCOMPLiS...	
DiMANCHE 	TAUJOURD'HUI, J'AI EU DU PLAISiR QUAND...	
	J'AI AiDÉ QUELQU'UN D'AUTRE QUAND...	
	UN COMPLIMENT QUE JE ME FERAI S AUJOURD'HUI...	