



Parfois la vie est moins que merveilleuse et des pensées négatives envahissent notre tête... Elles sont tellement envahissantes qu'elles prennent toute la place et nous empêchent de voir les pensées arc-en-ciel : celles auxquelles on ne pense pas assez souvent et qui pourtant nous rappellent de beaux souvenirs, de grandes réussites, quelques fiertés aussi, qui nous aident à relativiser, c'est-à-dire à prendre conscience que, même si des choses difficiles nous arrivent et que nous vivons des émotions douloureuses parfois, notre esprit est également rempli de choses agréables qu'il nous faut prendre le temps de regarder aussi souvent que possible, pour reprendre confiance en soi et en la vie.

Dans cette activité de prise de conscience, tu noteras d'abord ce qui te chagrine dans le rectangle gris du tableau arc-en-ciel (page 2 à imprimer sur une feuille blanche) en essayant de dire pourquoi, puis tu lanceras le dé et noteras une idée à chaque fois que tu tomberas sur la couleur qu'il t'indiquera (à télécharger et imprimer sur un papier épais, page 3), dans les rectangles correspondant du tableau.

A la fin, tu noteras dans le demi-cercle rose, au sommet du tableau arc-en-ciel, ce que tu pourrais mettre en place pour aller mieux, en rapport avec ce qui te chagrine. Tu essaieras de trouver des actions à réaliser pour te créer de nouvelles pensées arc-en-ciel qui t'accompagneront toute ta vie.

Tu peux aussi remplir le tableau de bas en haut sans utiliser le dé, en notant d'abord, dans le rectangle gris, ce qui te chagrine puis, dans chaque case de l'arc-en-ciel, des pensées qui te font du bien (de bons souvenirs, des endroits où tu sens bien, des choses que tu as réussies, des phrases que tu aimes entendre, des activités, les jeux et les sorties que tu aimes faire). Enfin, tu termineras par la case rose au sommet du tableau, en essayant de trouver des idées pour aller mieux.

Julien du LaboPhilo

**Ce que tu peux faire
pour aller mieux...**

Note ici des choses que tu as réussies !

Note ici des activités que tu adores faire !

Note ici tes bons souvenirs (sorties, événements...)

Note ici des jeux auxquels tu adores jouer !

Note ici les endroits où tu te sens bien !

Note ici les phrases que tu adores entendre !

Ce qui te chagrine en ce moment...



**Quelque
chose que
tu as
réussi**

**Un bon
souvenir
(une sortie, un
événement...)**

**Une
activité
que tu
adores
faire**

**Un jeu
auquel tu
adores
jouer**

**Un endroit
où tu te
sens bien**

labophilo.fr

**Une phrase
que tu
adores
entendre**



**Les conseils de Juju
du Labo :**

Découpe tous les
contours puis colle
les languettes
grises...
Ce n'est pas très
facile, alors tu peux
demander à un
adulte de t'aider !