

★ MON CAHIER ★

L'Académie des Gardiens de Lumière

Le voyage magique
vers la confiance en soi



★ *Bienvenue*, jeune Gardienne.

Chaque grande aventure
commence par un premier pas...

Nom :

Bienvenue à l'Académie

Bonjour, petite Gardienne.

Si ce carnet est arrivé jusqu'à toi aujourd'hui,
ce n'est pas un hasard.

Au fond de ton cœur se cache
une lumière unique.
Peut-être ne la vois-tu pas encore...
Mais elle est bien là.

Tu possèdes déjà de merveilleux trésors :



Un immense cœur.



Une grande imagination.



Une sensibilité précieuse.



Beaucoup de courage.

Pendant les prochaines semaines,
tu vas partir à la découverte
de tes *huit Cristaux de Lumière*.
À chaque mission réussie...
Un nouveau cristal brillera.
Et lorsque les huit cristaux seront réveillés...
Tu découvriras le plus grand secret de tous.

*Bienvenue à l'Académie
des Gardiens de Lumière.*



Fais connaissance avec toi

Aujourd'hui, tu vas te présenter.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
Seulement ton histoire.



Je m'appelle...



J'ai...



Ma couleur préférée...



Mon animal préféré...



Ce que j'aime le plus...



Ce qui me fait rire...



Mon plus grand rêve...



Ma plus belle qualité...

Dessine-toi dans le cadre.

Tu es
unique.



Mon Blason Magique

Chaque Gardienne possède un blason magique.
Il raconte qui elle est.

Décore ton blason avec :



Une qualité
dont tu es fière.



Une personne
qui t'aime.



Une passion.



Un rêve.



Une chose
qui te rend
heureuse.



Ton blason
est unique...

Comme toi.



Les 8 Cristaux de Lumière

Voici les huit Cristaux qui sommeillent déjà à l'intérieur de toi.

Chaque semaine...
Tu accompliras
une mission.

Chaque mission
réveillera un nouveau
Cristal.

Colorie-les au fur et
à mesure de ton
aventure.

À la fin...
Les huit Cristaux
illumineront ta
Couronne de Lumière.



Tu es déjà une merveilleuse
Gardienne de Lumière.



SEMAINE 1

Le Cristal de la Confiance

Ta mission

Cette semaine, tu vas découvrir
une vérité très importante :

**Tu es bien plus extraordinaire
que tu ne le crois.**

Le Cristal de la Confiance commence
à s'illuminer lorsque l'on apprend
à voir ses qualités avec les yeux du cœur.

Chaque petit pas le fera briller
un peu plus.

À la fin de la semaine,
il deviendra ton premier
Cristal de Lumière.



L'Histoire de Stella

Il était une fois une petite étoile appelée Stella.
Chaque nuit, elle regardait le ciel rempli
de milliers d'autres étoiles.
Elle les trouvait toutes plus belles qu'elle.

*« Je suis trop petite...
Je ne brille pas assez...
Personne ne me remarque... »*

Alors Stella cachait sa lumière.

Un soir, la Lune lui murmura :
*“Les étoiles ne brillent pas toutes
de la même façon.
La plus belle lumière est celle
qui ose être elle-même.”*

Stella leva doucement les yeux.
Elle respira profondément.
Puis elle décida d'arrêter de se comparer.
Petit à petit...
Sa lumière recommença à briller.
Et elle découvrit qu'elle avait
toujours été magnifique.



À toi maintenant

As-tu déjà pensé que
tu n'étais pas assez bien ?

Quand cela t'arrive-t-il ?

Que pourrais-tu dire à Stella
pour l'encourager ?

Dessine ta propre étoile.



Défi de la semaine

Écris 20 qualités qui parlent de toi.

- | | |
|----------|----------|
| 1. | 11. |
| 2. | 12. |
| 3. | 13. |
| 4. | 14. |
| 5. | 15. |
| 6. | 16. |
| 7. | 17. |
| 8. | 18. |
| 9. | 19. |
| 10. | 20. |

Puis demande à
trois personnes :

*“Quelle est
ma plus belle
qualité ?”*

1.
2.
3.



Respiration

Ferme les yeux.
Imagine une fleur.
Inspire doucement
son parfum...
Puis souffle délicatement
sur ses pétales.
Refais cela cinq fois.



Ma phrase magique



**Je suis
capable.**

SEMAINE 2

Le Bouclier du Cœur

Ta mission

Aujourd'hui, tu vas découvrir que **ton cœur mérite d'être protégé.**

Un vrai Gardien de Lumière sait ouvrir son cœur...
Mais il sait aussi poser des limites lorsque c'est nécessaire.



L'histoire du petit hérisson



Petit Hérisson avait peur.
Il croyait que tous les animaux voulaient lui faire du mal.
Alors il gardait toujours ses piquants dressés.
Un jour, une vieille chouette lui demanda :
"Comment les autres peuvent-ils te faire un câlin si tu ne ranges jamais tes piquants ?"
Petit Hérisson réfléchit.
Il comprit qu'il existait des personnes qui protègent...
Et d'autres dont il vaut mieux s'éloigner.
À partir de ce jour, il choisit à qui il ouvrait son cœur.

Mon Bouclier Magique

Dessine **ton** bouclier.
À l'intérieur, écris :



Ce qui me protège.



Les personnes qui m'aiment.



Mes plus belles qualités.

Défi

Aujourd'hui, fais quelque chose uniquement pour toi.

- ☐ Un dessin.
- ☐ Une promenade.
- ☐ Un bain.
- ☐ Lire une histoire.
- ☐ Danser.
- ☐ Tout ce qui fait du bien à ton cœur.

Relaxation

Imagine un gros nuage tout doux.
Il t'entoure comme une couverture.



Tu te sens protégée.
En sécurité.
Aimée.

Ma phrase magique



Mon cœur mérite d'être protégé.

SEMAINE 3

Le Cristal des Émotions

Ta mission

Toutes les émotions ont un message.
Elles viennent te parler.
Aucune émotion n'est mauvaise.
Aujourd'hui, tu vas apprendre à les écouter.



Je colorie

Colorie ce que tu ressens aujourd'hui.



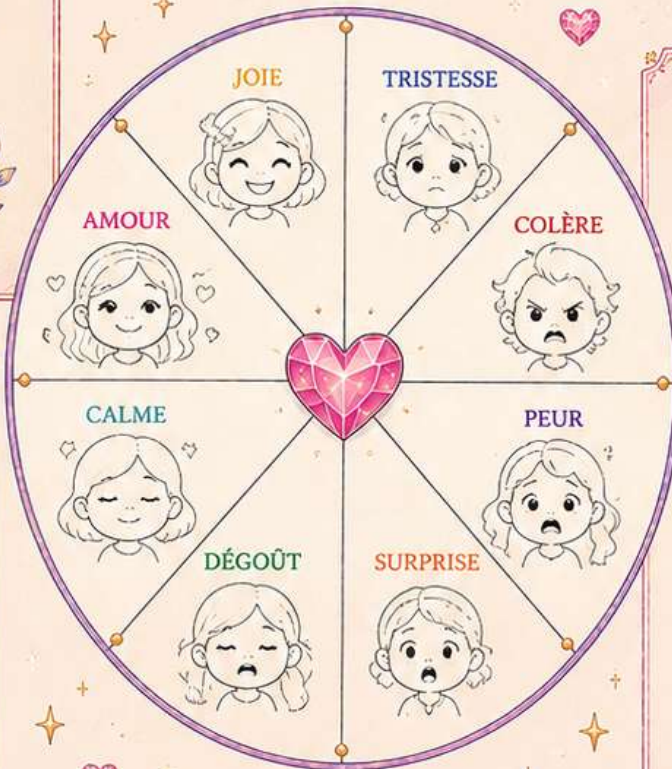
Je raconte

Que s'est-il passé ?
Pourquoi cette émotion est-elle venue te rendre visite ?



La Roue des Émotions

Colorie l'émotion que tu ressens.
Observe-la.
Donne-lui une couleur.



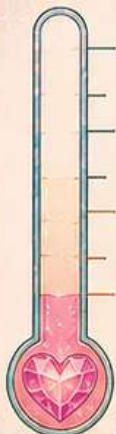
Je dessine

Dessine ton émotion.
À quoi ressemble-t-elle ?



Le Thermomètre des Émotions

Colorie ton niveau :



- Très calme
- Calme
- Moyen
- Fort
- Très fort

Ma phrase magique

Toutes mes émotions sont importantes.



SEMAINE 4

Le Cristal du Calme

Ta mission

Ton cerveau est merveilleux.
Il réfléchit.
Il imagine.
Il apprend.

Mais parfois...
Il réfléchit tellement qu'il
oublie de se reposer.

Cette semaine, tu vas lui
offrir un peu de calme.

Les pensées sont comme des nuages

Les pensées arrivent.
Puis elles repartent.
Tu n'es pas obligée de les suivre.
Observe-les passer.
Comme des nuages dans le ciel.



Le Parking des Pensées

Écris toutes les pensées
qui tournent dans ta tête.
Puis gare-les ici.
Tu pourras revenir les voir
plus tard.



P

Les 5 sens



Observe autour de toi.



5 chose que tu vois.

☆ ☆
☆ ☆



4 que tu touches.

☆ ☆
☆ ☆



3 que tu entends.

☆ ☆



2 que tu sens.

☆ ☆

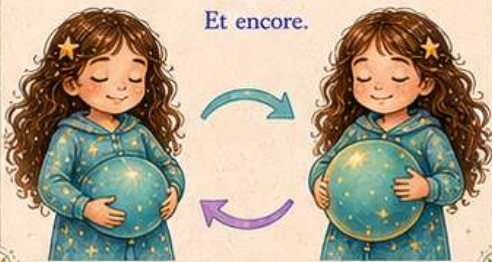


1 que tu goûtes.

☆

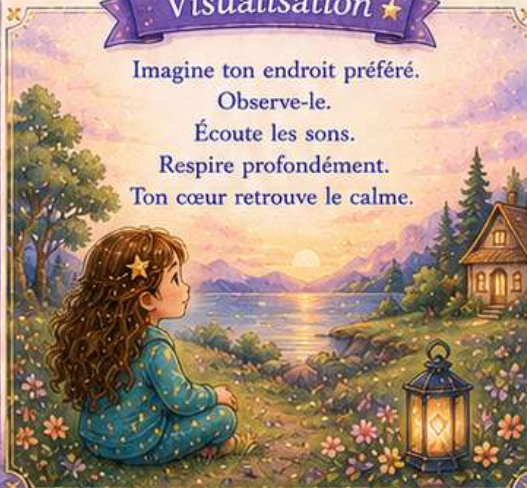
Respiration Ballon

Imagine que ton ventre est un ballon.
Il gonfle doucement.
Puis il se dégonfle lentement.
Encore.
Et encore.



Visualisation

Imagine ton endroit préféré.
Observe-le.
Écoute les sons.
Respire profondément.
Ton cœur retrouve le calme.



Ma phrase magique



Je choisis
le calme.



SEMAINE 5

Le Cristal de l'Imagination



Ta mission

Ton imagination
est un super pouvoir.

Grâce à elle, tu peux inventer
des mondes merveilleux.

Aujourd'hui...
Tout devient possible.



Dessine :
Mon dragon protecteur.



Dessine :
Ma maison idéale.



Dessine :
Mon monde magique.



Dessine :
Mon jardin secret.



Ma phrase magique

Mon imagination
fait briller
ma lumière.



Dessine : ★ Mon plus beau souvenir.



SEMAINE 6

Le Cristal du Courage

Ta mission

Le courage n'est pas
l'absence de peur.

Le courage, c'est
avancer malgré elle.

Chaque fois que tu oses...
Ton cristal grandit.



Aujourd'hui, j'ai osé :

- ☐ Parler
- ☐ Demander
- ☐ Sourire
- ☐ Essayer
- ☐ Dire non
- ☐ Donner mon avis



Ma phrase magique

Je suis plus
courageuse
que je ne
le crois.



Mon Échelle du Courage

Dessine une échelle.

Chaque marche représente un nouveau défi.

Monte une marche à chaque victoire.

Même les plus petites comptent.



SEMAINE 7

Le Cristal des Amitiés

Ta mission

Les vraies amitiés
font grandir ton cœur.

Les vraies amies t'aident
à devenir encore plus toi-même.



Une vraie amie...

- ♥ Me respecte.
- ♥ M'écoute.
- ♥ M'encourage.
- ♥ Me rassure.
- ♥ Ne se moque jamais de moi.

Une fausse amie...

- ✗ Me manipule.
- ✗ Me critique.
- ✗ Me fait culpabiliser.
- ✗ Me fait peur.
- ✗ Change selon les autres.

Ma phrase magique



Je mérite
de belles
amitiés.



Mon Jardin des Amitiés

Dessine un jardin.
Chaque fleur représente une personne
qui prend soin de ton cœur.
Colorie-les. Écris leur prénom.





SEMAINE 8

La Couronne de Lumière



Bravo, petite Gardienne.
Tu as réveillé les huit Cristaux.
Ils brillent maintenant tous ensemble.
Et sais-tu quel était leur secret ?

Ils n'ont jamais créé ta lumière.
Ils l'ont simplement révélée.
Parce qu'elle était déjà
dans ton cœur depuis le début.



Confiance



Bouclier
du Cœur



Émotions



Calmé



Imagination



Courage



Amitiés



Lumière

Mon Voyage



Avant ce carnet...



Aujourd'hui...



Dans un an...



Mes rêves...



Ma plus grande qualité...



Ce que je veux toujours
garder avec moi...

Ma phrase magique



Ma lumière
brillera
toujours.



LES PAGES BONUS

Mon Coffre aux Trésors

Dessine un coffre.
À l'intérieur, place
tous tes trésors :

- ♥ Tes qualités
- ♥ Tes réussites
- ♥ Tes rêves
- ♥ Tes souvenirs heureux



Mon Arbre des Réussites

Chaque feuille représente
une victoire.
Petite ou grande.
Toutes comptent.



Mon Bocal du Bonheur

Écris tous les
moments qui
t'ont rendue
heureuse.

Glisse-les
dans ton bocal.

Les jours
difficiles,
relis-les.



Mes Cartes Positives

Découpe-les et garde-les près de toi.



Je suis
courageuse.



Je fais de
mon mieux.



Je mérite
le respect.



Je peux
recommencer.



Je suis
précieuse.



Je suis
aimée.



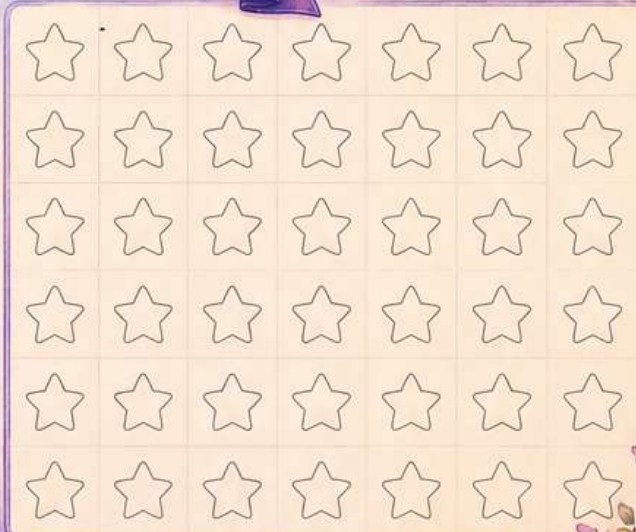
Mon Tableau des Étoiles

Chaque jour où tu
réalises une mission...
Colle une étoile.

Lorsque ton tableau
sera rempli...

Tu deviendras
officiellement...

Gardienne de Lumière.



Le Diplôme Officiel

L'ACADÉMIE DES

Gardiens de Lumière

DIPLÔME OFFICIEL

Décerné à :

Pour avoir découvert :

- ★ Son courage
- ★ Sa gentillesse
- ★ Sa créativité
- ★ Sa force
- ★ Sa confiance
- ★ Sa lumière intérieure

Et pour avoir fait briller chaque jour
la merveilleuse personne qu'elle est.

Signature de la Directrice de l'Académie :





♥ Ma signature ♥

*Merci d'avoir
cheminé avec ton cœur,
bravé tes peurs
et fait briller ta lumière.*



Ce carnet t'appartient.
Il raconte ton histoire.
Il révèle ta lumière.
Et ce n'est que le début...

Ma signature :

Magali Sarim ♥

★ COACH DE VIE ★



Fière de ton parcours.
Toujours là pour toi.

♥ Une idée qui vient du cœur !

Ce carnet est devenu un petit livret,
pour que chaque enfant puisse
l'emporter partout avec lui.
Un compagnon de lumière,
à garder précieusement.

Créé avec amour
pour tous les petits cœurs
qui veulent grandir en confiance. ♥



Un petit livret
rempli de magie,
à ouvrir quand
tu en as besoin !

