

Quelques informations d'**Ayana** pour remplir ce journal :



Dis les **affirmations positives**
à voix haute !
(dès que c'est possible)

Je te conseille de remplir
une page chaque jour.
Tu peux personnaliser et
décorer ce journal comme
tu veux. Alors **amuse-toi** !



Ce journal contient des activités
qui t'aident à te sentir bien, des
coloriages et des **jeux rigolos**.
Tu verras, ça sera fun !

AYANA ET LE PENDENTIF MAGIQUE



Ayana était une petite fille joyeuse, mais parfois elle oubliait d'être reconnaissante pour toutes les belles choses de la vie.

Un jour, alors qu'elle se promenait dans la forêt, elle rencontra une fée magique appelée **Miézi**.



La fée savait qu'Ayana avait besoin d'apprendre la gratitude. Miézi lui offrit alors un cadeau spécial : un pendentif scintillant. Puis elle lui dit :

“Ayana, ce pendentif magique te montrera la beauté de la gratitude. Chaque fois que tu diras merci du fond du cœur, une nouvelle étoile apparaîtra dans ton pendentif.”

Excitée, Ayana accepta le cadeau et commença à dire merci pour tout.



Elle remercia le soleil pour sa chaleur, les arbres pour leurs fruits, les oiseaux pour leurs chansons.

Elle remercia sa famille pour leur amour et ses meilleures amies pour leur gentillesse.

Elle devint aussi reconnaissante pour toutes les choses qui rendent sa vie agréable et confortable (sa maison, ses jouets, ses vêtements, un bain chaud, ...).

Chaque jour, de nouvelles étoiles apparaissaient sur son pendentif, et Ayana se sentait de plus en plus reconnaissante.



Un soir, alors qu'elle regardait son pendentif rempli d'étoiles scintillantes, Ayana réalisa à quel point la gratitude avait transformé sa vie.

Elle comprit que dire merci rendait tout plus beau et tout le monde plus joyeux.



Désormais, elle savait que la vraie magie était d'être reconnaissante pour chaque instant, chaque chose et chaque personne.

Et c'est ainsi qu'Ayana vécut heureuse, se rappelant chaque jour que dire merci est un cadeau magnifique que l'on fait à soi et aux autres.



Tu peux maintenant commencer à remplir ton journal !



3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

AFFIRMATION POSITIVE

**Je m'aime
et je suis aimée.**

JE M'AIME



UNE DE
MES QUALITES :

Quel était le meilleur moment de ta journée ? Dessine-le ou écris-le.





3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

JE M'AIME



AFFIRMATION POSITIVE

**Je suis
merveilleuse.**



UN COMPLIMENT
QUE J'AI REÇU :

Écris 3 raisons pour lesquelles tu es une fille merveilleuse.



POUR RIGOLER



DEVINETTES RIGOLOTES

Que dit un citron policier à un voleur ?

Réponse : « Plus un zeste! »

Qu'est-ce qui est jaune et qui court vite ?

Réponse : un citron pressé



Quel est le gâteau le plus rapide ?

Réponse : l'éclair

Pourquoi les canards sont-ils toujours à l'heure ?

Réponse : Parce qu'ils sont dans l'étang !





3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :



CITATION INSPIRANTE

"La gratitude est
le chemin le plus
court vers la joie."

JE M'AIME



ACTE D'AMOUR

Dis merci à quelqu'un
qui t'a nourrie ou qui
a partagé de la
nourriture
avec toi.

Quelle a été l'activité la plus intéressante ou la plus amusante de ta
journée ?



COLORIAGE

Colorie l'image aux crayons de couleur.



JE SUIS

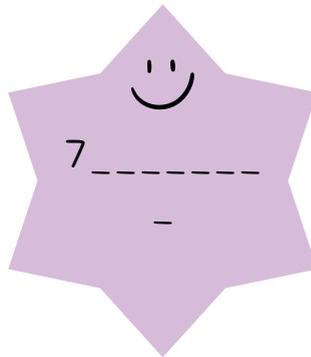
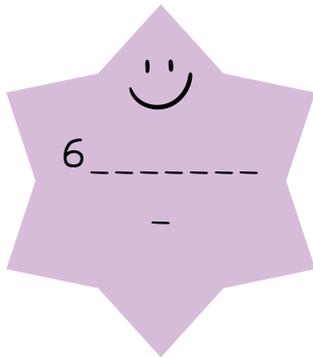
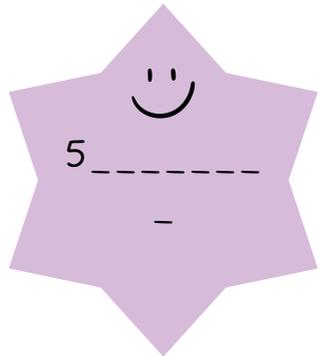
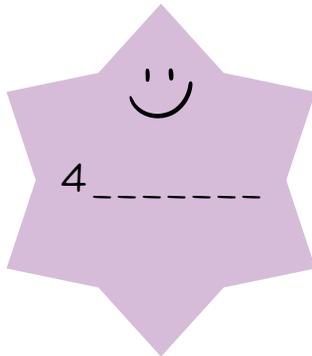
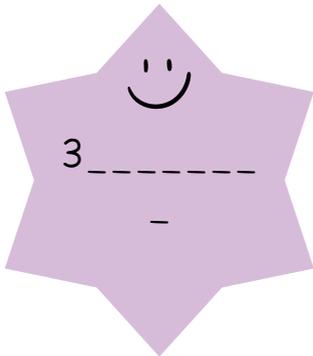
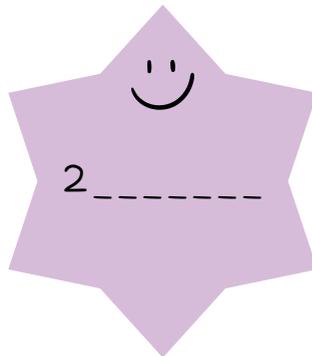
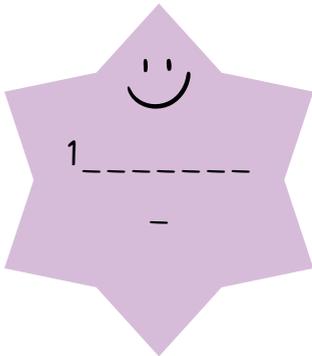


BIENVEILLANTE



ACTE DE GRATITUDE

Liste 7 choses qui te font sourire.





3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

JE M'AIME



QUELQUE CHOSE
QUE J'AIME CHEZ MOI :

AFFIRMATION POSITIVE

**Je suis remplie de
joie et d'amour.**



Dessine ou écris une activité qui t'apporte de la joie.



FEMMES INSPIRANTES



MARYSE CONDÉ

Maryse Condé, est une journaliste, professeure de littérature et **écrivaine guadeloupéenne** de renommée mondiale. Elle a travaillé comme journaliste culturelle à la British Broadcasting Corporation (BBC) et à Radio France internationale (RFI). Fondatrice du Centre des études françaises et francophones à l'université Columbia, elle contribue ainsi à faire connaître la littérature francophone aux États-Unis. Elle a publié de nombreux romans historiques, dont **Segou** et **Moi tituba, sorcière...**

Au cours d'une carrière de près d'un demi-siècle en tant qu'écrivaine, elle a publié une trentaine de romans couronnés par de nombreuses récompenses telles que le **grand prix littéraire de la Femme** en 1986, le **prix de l'Académie française** en 1988 et le **prix Nobel Alternatif en Littérature** en 2018 pour sa contribution exceptionnelle à la littérature mondiale.

Le parcours de Maryse Condé témoigne de l'impact que la persévérance, la passion et le talent peuvent avoir sur le monde de la littérature. Elle demeure une source d'inspiration pour ceux qui aspirent à écrire avec courage et à célébrer la richesse de la diversité culturelle.

" Un jour viendra où la terre sera ronde et où les hommes se rappelleront qu'ils sont des frères et seront plus tolérants. Ils n'auront plus peur les uns des autres, de celui-ci à cause de sa religion ou de celui-là à cause de la couleur de sa peau, de cet autre à cause de son parler. Ce temps viendra. Il faut le croire. "



3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

AFFIRMATION POSITIVE

**Je mérite l'amour,
le bonheur et
le succès.**

JE M'AIME



UNE DE
MES QUALITES :



Écris ou dessine comment tu te sens quand tu es heureuse.





3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

JE M'AIME



AFFIRMATION POSITIVE

Je suis belle.
Je m'aime telle
que je suis.



QUELQUE CHOSE
QUE J'AIME CHEZ MOI :

Écris 3 choses belles chez toi.



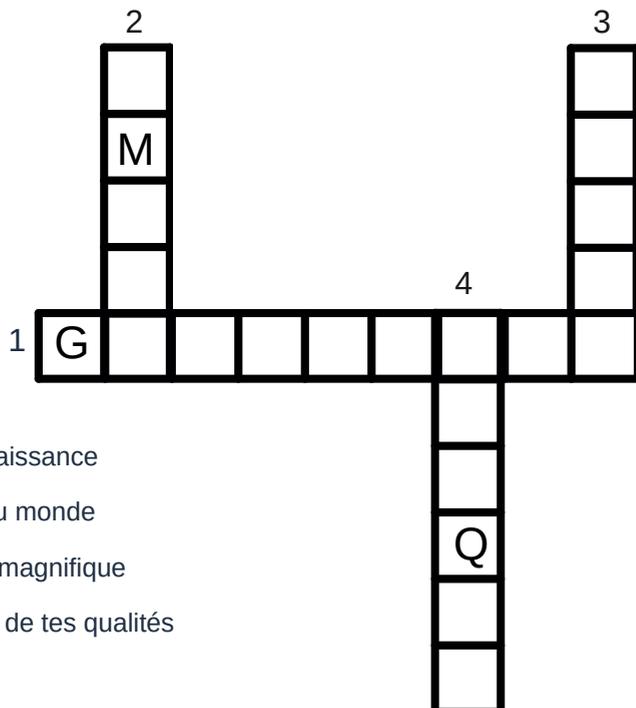
JEUX & PARTAGES

CHARADE 1

- Mon premier est le nom d'un personnage imaginaire qui vit au pays des rêves et peut voler.
- Mon second est la troisième planète du système solaire (aussi appelée Gaïa ou planète bleue).
- Mon tout est un félin qui peut-être noir ou tacheté.

Réponses à la fin du livre.

MOTS CROISÉS 1



- 1 - Synonyme de reconnaissance
- 2 - La plus belle chose au monde
- 3 - Une couleur de peau magnifique
- 4 - Adjectif qui décrit une de tes qualités

Réponses à la fin du livre.



3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

JE M'AIME



CITATION INSPIRANTE

"Il n'y a pas de plus
grande force que la
force de l'amour."

- Maryse Condé (écrivaine)

ACTE D'AMOUR

Regarde-toi dans
un miroir et dis
3 fois "je m'aime"
à voix haute.

Écris 3 choses magnifiques ou extraordinaires qui ont été faites
par amour.



COLORIAGE

♥ J'AI DU TALENT. ♥



ACTE DE GRATITUDE

1 Entoure les choses pour lesquelles tu te sens reconnaissante.

DANSER
RIRE
MAISON
CHANTER
JOUER
ÉCRIRE
VACANCES
VÊTEMENTS
FAIRE DES BISOUS
LIRE
COURIR
JOUETS
CHAUSSURES
CADEAUX
RECEVOIR DE L'AMOUR
ALLER A L'ÉCOLE
MANGER À SA FAIM
VÉLO
AVOIR DES AMIS
CRAYONS & FEUTRES
CARTABLE

2 Ferme les yeux et ressens la gratitude dans ton coeur.

3 Dis à voix haute : " Merci à ma famille et à mes amis. J'ai de la chance d'avoir toutes ces choses. "



3 choses ou personnes pour
lesquelles je suis RECONNAISSANTE:

Cette personne m'a apporté
de la JOIE ou de l'AMOUR :

JE M'AIME



AFFIRMATION POSITIVE

**Je suis remplie
d'énergie positive.
Je la répands autour
de moi.**



UN COMPLIMENT
QUE J'AI REÇU :

Quel était le meilleur moment de ta journée ? Dessine-le ou écris-le.

