

**Le Repère**

Espace jeunesse de La Lanterne

# Mon journal





*Un espace pour  
écrire, respirer  
et prendre soin  
de **TOI**.*

# PLANIFICATION DU MOIS

Mois: \_\_\_\_\_

Focus du mois \_\_\_\_\_

## Pensées positives

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## To-Do List

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Défis

Dates importantes

Citation du mois

Notes

# Ma semaine

DATE: \_\_\_\_\_

Mon humeur :    

Un moment qui m'a fait du bien :

---

---

---

---

Un moment plus difficile

---

---

---

---

Quand ça allait moins bien,  
mon corps a réagi comme ça :

- cœur qui bat vite
- respiration courte
- ventre serré
- fatigue
- autre : \_\_\_\_\_

# *Pensées positives*

Écris ou dessine quatre  
pensées qui te font du bien





# Bien-être

## *Pour ta tête*

Fermer les yeux et respirer

Mettre de la musique calme

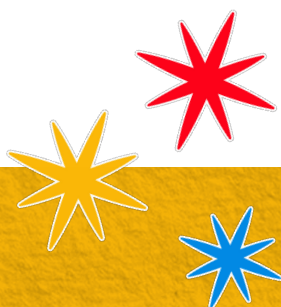
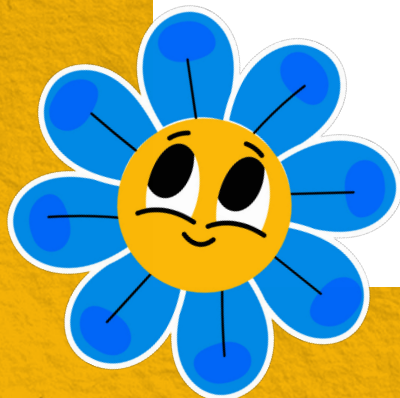
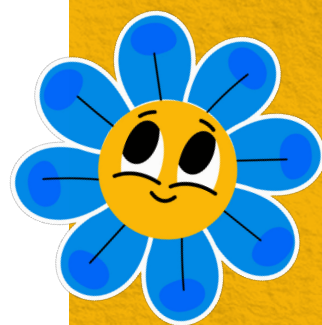
Demander de l'aide si tu en as besoin

## *Pour ton corps*

Bouger

Te reposer si tu en as besoin

Prendre de grandes respirations





*17, rue Fusey local 208  
Trois-Rivières (Québec) G8T 2T4  
Téléphone : 819 693-2841*