



# OUPS...

Trace d'abord avec le doigt. Quand tu te sens prêt, fais-le au crayon à papier, puis termine en repassant au feutre.



Alban sait qu'il peut se tromper. Il découvre que les erreurs permettent d'apprendre, qu'elles ne sont pas un échec.

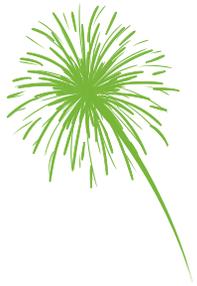


Saute à pieds joints, puis jambes écartées comme une grenouille et, enfin, sur un pied. Entraîne-toi quand tu en as envie.



# ON EN PROFITE !

Avec des crayons de couleur, ajoute d'autres feux d'artifice tout autour d'Alban pour exprimer sa joie.



Alban sait apprécier les moments où il est content de lui, cela renforce son estime.



Dessine une grande fleur. Dans les pétales, fais écrire ce que tu aimes le plus, ce que tu réussis le mieux. Sur une autre fleur, ce que tu souhaites améliorer.



# JE SUIS... COMME JE SUIS

**Regarde-toi attentivement dans un miroir,  
puis dessine la tête que tu as aujourd'hui.**



**Alban essaie de s'accepter comme il est,  
avec bienveillance. Nul n'est parfait, il  
a la vie devant lui pour découvrir tous  
ses talents.**



**Sur une affiche, dessine-toi des pieds  
à la tête en collant des matériaux  
de récupération : bouchons, bâtons,  
boutons, tissus...**



# POSITIVE ATTITUDE

Alban et ses amis veulent se rejoindre.  
Aide-les en traçant le chemin de chacun jusqu'au centre.



Face à une difficulté, Alban remarque  
qu'il apprend toujours quelque chose.

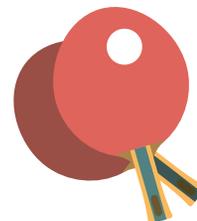
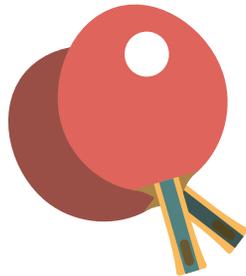
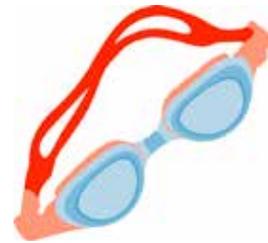


Crée ton propre labyrinthe sur une  
feuille cartonnée en y collant des  
flocons de maïs.



# ENCORE UN EFFORT !

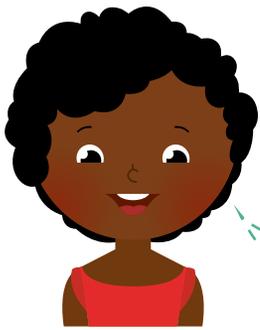
Trouve et barre les paires. Le dernier dessin t'indiquera le sport dans lequel Alban se sent le moins à l'aise.



Alban reconnaît les domaines dans lesquels il doit encore progresser. Cela lui permet de s'améliorer.

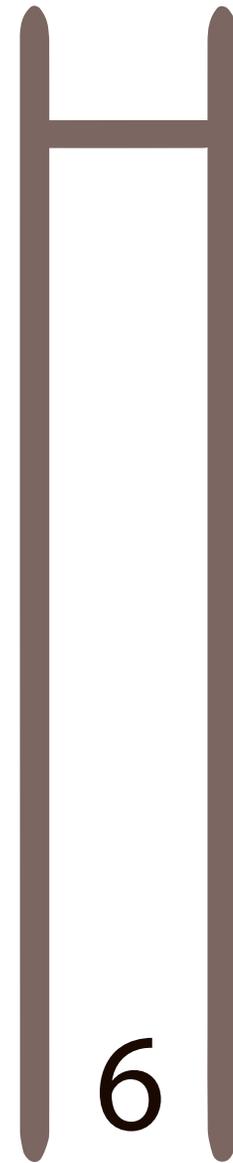
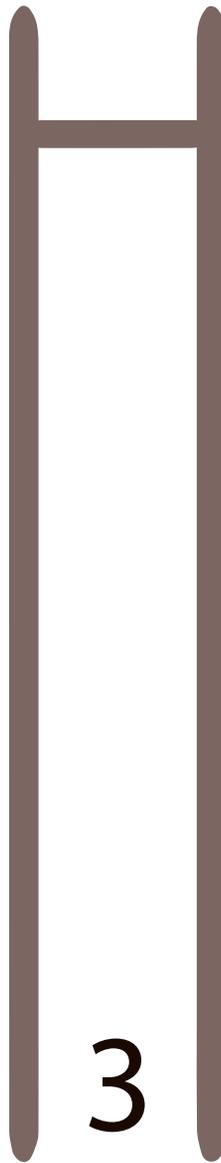
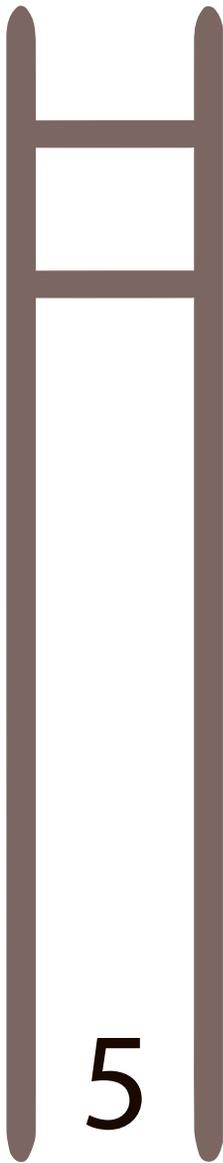


Si tu te sens nul ou que tu passes une mauvaise journée, rappelle-toi tout ce que tu sais bien faire. Sers-toi de ton tableau de compétences, si tu en as fait un.



# ÇA IRA !

Complète les barreaux des échelles, selon le nombre indiqué au-dessous.



La vie est faite d'expériences, qui permettent à Alban de grandir pas à pas, tout comme sa confiance.



Quand tu es au parc, escalade, monte le toboggan à l'envers... Teste de nouveaux jeux et exercices !