

MON PORTRAIT

Matériel que tu peux utiliser :



Une grande feuille de papier A3



Des crayons



Un marqueur noir



Prends une feuille A3 et **dessine ton portrait**. Pas besoin de t'inspirer de peintre célèbres, fais-toi confiance. Lorsque ton portrait est fini, **ajoute de la couleur pastel** tout autour. Tu peux faire un effet comme celui de l'exemple en travaillant avec tes crayons de couleurs et du papier buvard.

Puis, à l'aide d'un **feutre indélébile noir**, demande aux personnes que tu aimes (amis, cousins, parents...) d'y **inscrire de petites phrases positives** à ton sujet. Cela peut être des phrases du style « j'aime partager ma passion des cactus avec toi », « je me sens bien en ta compagnie » ou toute autre phrase bienveillante.



Une fois ce chef d'œuvre terminé, garde-le précieusement. Tu peux l'afficher dans ta chambre par exemple, histoire de pouvoir te rappeler chaque fois que tu en auras besoin comme les gens t'aiment et à quel point tu es formidable.