

# Rise & Shine

## Commencer la journée du bon pied !

Mes routines apaisantes du matin et du soir

### Routine du matin

#### Date et heure

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

#### 1. Mes actions du matin

- J'ai fait mon lit ? OUI NON
- Je me suis habillé(e) par moi-même ? OUI NON
- J'ai préparé et mangé mon déjeuner ? OUI NON
- Je suis allé(e) aux toilettes, puis j'ai lavé mes mains au savon ? OUI NON
- J'ai brossé mes dents ? OUI NON

#### 2. Mon corps physique

- Quel est mon niveau d'énergie ce matin ? 1 2 3 4 5
- Je suis fatigué(e) ? OUI NON
- J'ai faim ou soif ? OUI NON

#### 3. Ma tête et mes pensées

- Comment je me sens dans ma tête ? 1 2 3 4 5
- Mes pensées sont claires et alignées ? OUI NON

#### 4. Mon cœur et mes émotions

- Comment je me sens dans mon cœur ? 1 2 3 4 5
- Mon cœur est calme ou agité ? CALME AGITÉ

#### Quelle couleur suis-je aujourd'hui ?

- **Jaune** – Soleil, joie, excité, heureux
- **Bleu** – Calme, réfléchi, paisible
- **Vert** – Nature, vivant, en forme
- **Turquoise** – Fluide, curieux, ouvert
- **Rouge** – Énergie, passion, colère
- **Rose** – Doux, amour, sensible
- **Orange** – Actif, joueur, enthousiaste
- **Mauve** – Créatif, imaginatif, intérieur
- **Noir** – Mystère, fatigue, besoin de calme
- **Blanc** – Vide, neutre, tranquille

Ma couleur aujourd'hui : \_\_\_\_\_

- Je suis prêt(e) à apprendre ? OUI NON

## Routine du matin – suite

### 5. Ma curiosité du jour

Une chose que je veux découvrir aujourd'hui :

---

---

Une question à laquelle je veux une réponse :

---

---

### 6. Mon imagination et ma créativité

Ce qui me fait rêver en ce moment :

---

---

Ce que je veux apprendre sur l'univers :

---

---

### 7. Ma gratitude

Une raison pour dire merci aujourd'hui :

---

---

### 8. Ma pleine conscience

*Je ferme les yeux.*

*Je prends 3 grandes respirations.*

*J'inspire lentement par le nez et j'expire doucement par la bouche.*

*Je reste en silence les yeux fermés pendant 20 secondes.*

Ce qui me vient à l'esprit (un mot, une image ou une sensation) :

---

---

### 9. Ma spiritualité

Ma question du jour sur la spiritualité :

---

---

### 10. Mon estime de soi

*Je vais me regarder dans le miroir.*

*Je me répète 10 fois : **JE T'AIME !** avec le sourire :)*

Une chose que j'aime chez moi :

---

---

# Rise & Shine

## Commencer la journée du bon pied !

Mes routines apaisantes du matin et du soir

### Routine de fin de journée

#### Date et heure

Date : \_\_\_\_\_

Heure : \_\_\_\_\_

#### 1. Mes actions de fin de journée

- |  |                           |                           |
|--|---------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> J'ai éteint mes écrans ?  | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| <input type="checkbox"/> J'ai rangé mon sac pour demain ?                                | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Je me suis mis(e) en pyjama ?                                   | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| <input type="checkbox"/> Je suis allé(e) aux toilettes et j'ai lavé mes mains au savon ? | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| <input type="checkbox"/> J'ai brossé mes dents ?   | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |

#### 2. Mon corps, ma tête et mon cœur

Comment je me sens en fin de journée ?



Observations et commentaires :

---

---

#### 3. Ma curiosité et mon apprentissage

Ce que j'ai découvert aujourd'hui :

---

---

Ma fierté du jour :

---

---

#### 4. Ma rose, mon épine et mon bourgeon

##### MA ROSE

Ce que j'ai aimé aujourd'hui :

---

##### MON ÉPINE

Ce que j'ai moins aimé ou qui a été difficile :

---

##### MON BOURGEON

Ce à quoi j'ai hâte (demain ou bientôt) :

---