

Les
LEÇONS
POSITIVES
des Nebuleux
Stars®

CHÈRE LECTRICE

À la fois un guide pratique, un cahier d'activités et un recueil

d'histoires, ce livre que nous t'avons préparé te permettra de faire de belles découvertes... sur toi !

Mes amies et moi-même avons toutes pris un moment pour approfondir un trait de notre personnalité ou un événement de notre vie. Nous partageons avec toi nos réflexions, mais surtout nos conseils. Alors que je t'apprendrai à mieux gérer ton stress, Hazelia te fera découvrir des exercices de méditation, et Coralia te donnera des trucs pour être une bonne amie.

Une fois ta lecture terminée, ne range pas ce livre trop loin. Reviens-y lorsque tu éprouveras de grandes émotions, comme la honte ou la peur, ou lorsque tu vivras un conflit avec tes parents ou tes amis. Cet ouvrage peut devenir un outil pour t'aider à traverser en confiance différents moments de ta vie. Réfère-toi aussi aux quatre dernières pages du livre pour te rappeler tes objectifs, analyser ton humeur ou te rappeler à quel point tu es exceptionnelle !

Psst! Personnalise aussi ton livre en coloriant l'ouverture des trois sections, aux pages 8-9, 42-43 et 78-79.

Nebulias



100
AUTOCOLLANTS
MIGNONS
et PRATIQUES

Utilise les autocollants arborant le visage des Stars pour identifier les différentes sections du livre, tels des séparateurs. Ce sera plus facile ensuite de retrouver un sujet en particulier. Plie-les en deux et colle-les aux endroits indiqués dans le livre.



Tu peux ensuite utiliser les étoiles pour identifier les informations qui te sont particulièrement intéressantes, celles que tu veux retenir.



Enfin, tu peux coller tous les autres pour décorer ton agenda scolaire, ton journal intime ou tes créations artistiques aux couleurs de Nebulous Stars !



TABLE des MATIÈRES

8 PSYCHO



► LE STRESS

- 10 Le journal intime de Nebulia
- 12 Le stress : ton allié, ou ton ennemi ?
- 14 Mes conseils antistress



► LE PERFECTIONNISME

- 16 Le nouveau défi d'Eclipsia
- 22 Es-tu perfectionniste ?
- 24 Quoi faire avec ses défauts ?



► L'ESTIME DE SOI

- 26 Le journal intime de Petulia
- 28 As-tu une bonne estime de toi ?
- 30 Mes trucs pour développer ton estime de toi !
- 31 Comment être ta meilleure amie !



► LES ÉMOTIONS

- 32 Le journal intime de Marinia
- 34 Gérer tes émotions : la honte
- 36 Gérer tes émotions : la tristesse
- 38 Gérer tes émotions : la colère
- 40 Gérer tes émotions : la peur

42 SOCIO



► LES PARENTS

- 44 La grande fatigue d'Iceana
- 46 As-tu une bonne communication avec tes parents ?
- 48 Dénouer les conflits



► L'INTIMIDATION

- 50 Orelia et l'équipe de polo volant
- 56 Stop à l'intimidation



► LA JALOUSIE

- 58 Le journal intime d'Isadora
- 60 Es-tu jalouse ?
- 62 Éviter la jalousie



► LA COMPÉTITIVITÉ

- 64 Estrelia et La glissade d'or
- 70 Es-tu trop compétitive ?



► L'AMITIÉ

- 72 Le journal intime de Coralia
- 74 Es-tu une bonne amie ?
- 76 Mes trucs pour te faire des amis
- 77 10 règles d'or pour être une bonne amie

78 PERSO



► LA RELAXATION

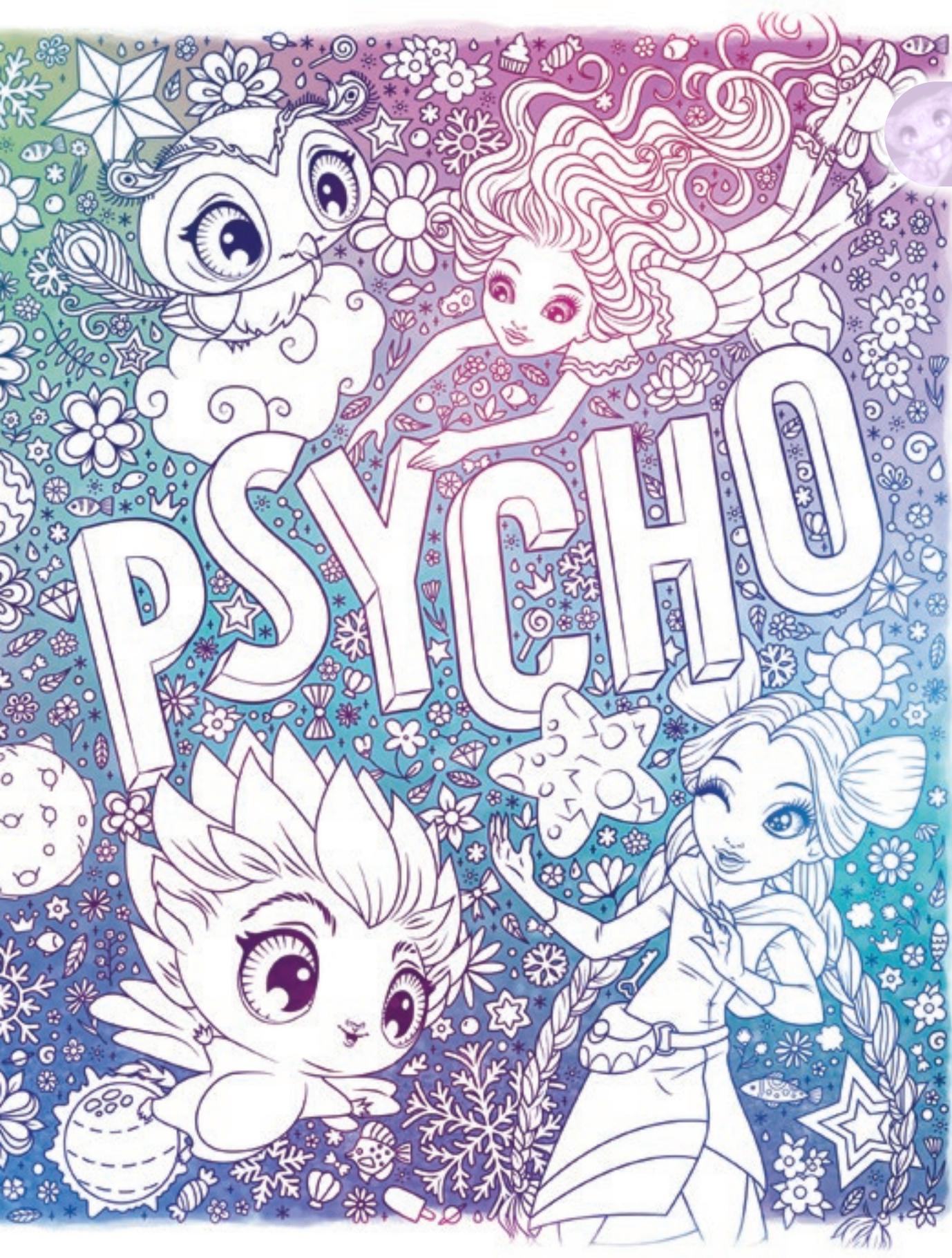
- 80 Quelle activité de relaxation est faite pour toi ?
- 82 Automassage : détente prédo
- 83 Exercices de respiration : respire le bonheur !
- 84 Méditation : en pleine conscience
- 85 Yoga : Namasté !



► L'AMÉLIORATION

- 86 Changement de vibrations
- 88 Sens dessus dessous !
- 90 Ton nuage de mots doux
- 91 Atteins les étoiles !
- 92 Les couleurs de ton humeur
- 93 Ton outil pour atteindre tes objectifs !







Cher journal,

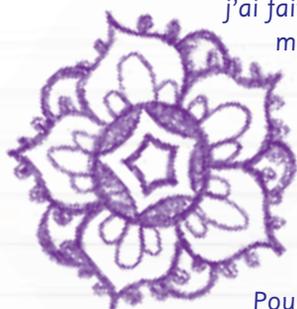
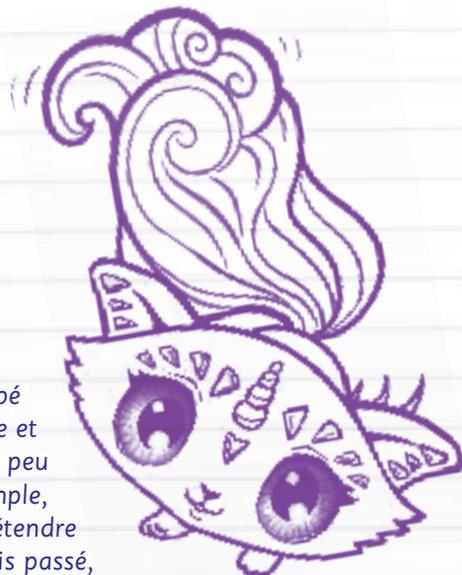
Habituellement, je m'endors comme un bébé après mes longues journées passées à l'école et à jouer avec mes amies. Et lorsque je suis un peu stressée, la veille d'un exposé oral, par exemple, je n'ai qu'à faire un peu de yoga pour me détendre et m'endormir facilement. Toutefois, le mois passé,

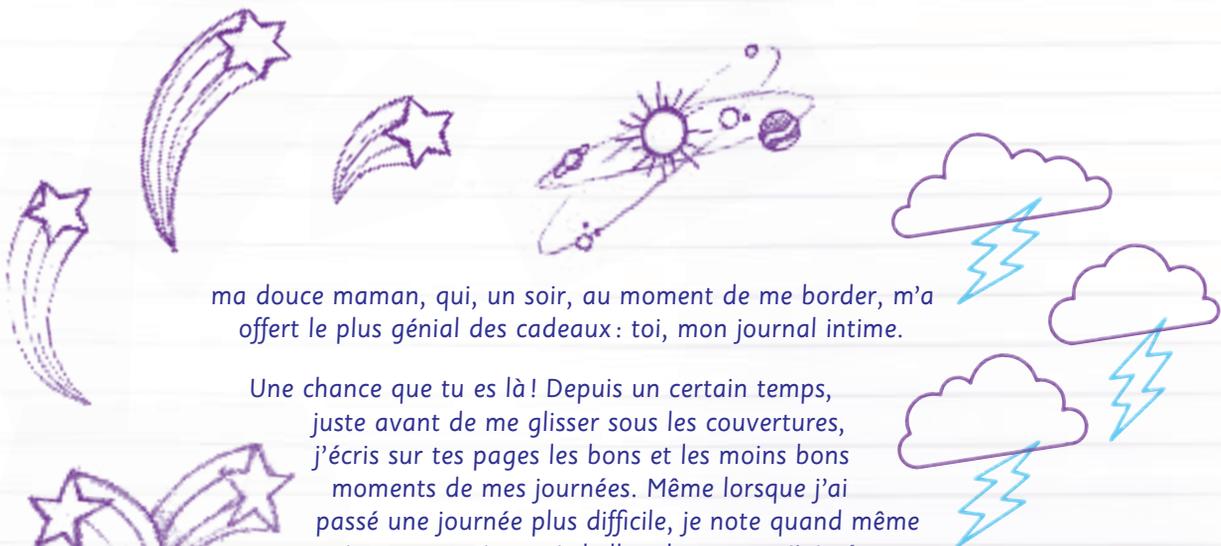
j'ai fait de l'insomnie : dès que je posais la tête sur mon oreiller, je m'inquiétais de tout et de rien. Je crois que cette fois-ci, j'étais particulièrement angoissée par les examens de fin d'année.

J'étais incapable d'arrêter de penser, comme un petit hamster pris dans sa roue qui tourne et tourne, et tourne encore. Cela me prenait des heures, avant de m'endormir. En plus, je regardais souvent l'heure et je me demandais si j'allais être trop fatiguée le lendemain...

Pour tenter de reprendre le contrôle de mon esprit surexcité, il m'arrivait même de sortir de mon lit pour observer le ciel, étendue sur mon nuage préféré. C'est entre autres ce que j'ai fait après m'être disputée très fort avec ma mère, la semaine dernière. Je n'aime pas du tout entrer en conflit avec elle. Nous n'étions pas d'accord sur mon heure de retour lors d'une sortie au parc avec les copines, et ma déception m'a fait réagir de façon, disons..., trop explosive ! Le moins que l'on puisse dire, c'est que ce soir-là, j'ai vraiment, mais alors là vraiment eu beaucoup de mal à trouver le sommeil.

Ensuite, mon problème est devenu de plus en plus gros, et ce, jour après jour... Heureusement, à force d'essayer plein de trucs que mes amies m'ont donnés (oui, j'ai compté les étoiles !), j'ai fini par en dénicher un qui fonctionne réellement pour moi ! L'idée est venue de





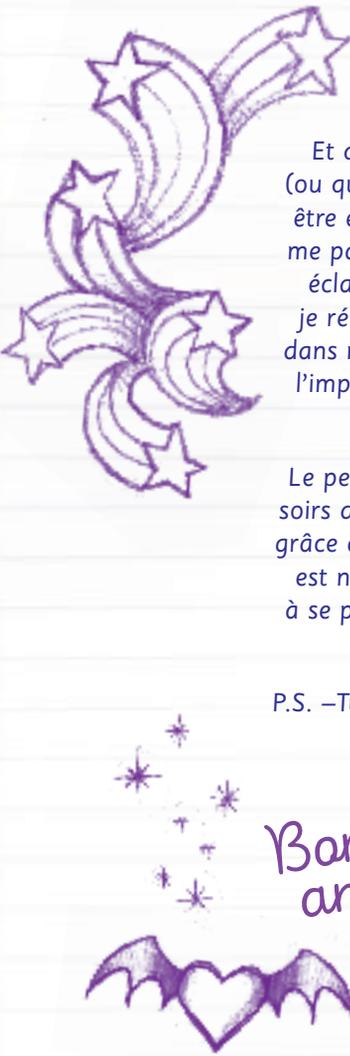
ma douce maman, qui, un soir, au moment de me border, m'a offert le plus génial des cadeaux: toi, mon journal intime.

Une chance que tu es là! Depuis un certain temps, juste avant de me glisser sous les couvertures, j'écris sur tes pages les bons et les moins bons moments de mes journées. Même lorsque j'ai passé une journée plus difficile, je note quand même toujours au moins trois belles choses que j'ai vécues.

Et quand je ne trouve pas les mots pour décrire mes pensées (ou quand ceux qui me viennent en tête sont trop méchants pour être écrits), j'utilise mes plus beaux crayons pour illustrer ce qui me passe par l'esprit. C'est fou ce que ça défoule de dessiner des éclairs et des orages! Cela calme la tempête en moi. En gros, je réalise que t'écrire m'aide à faire le tri dans mes idées et dans mes émotions. Ainsi, lorsque je ferme les yeux, j'ai l'impression que tout est réglé et qu'il ne me reste plus qu'à m'endormir.

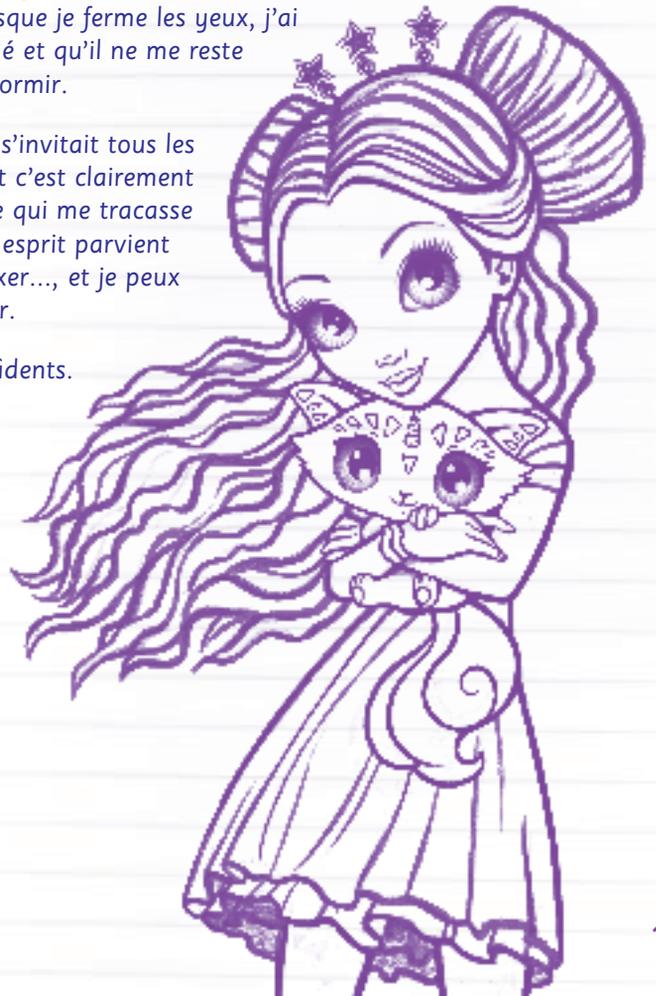
Le petit hamster fatigant qui s'invitait tous les soirs dans ma tête a ralenti, et c'est clairement grâce à toi. Depuis que tout ce qui me tracasse est noté noir sur blanc, mon esprit parvient à se poser, mon corps se relaxer..., et je peux de nouveau rêver.

P.S. -Tu es le meilleur des confidents.



Bonne nuit,
ami journal.

Nebul^{ia}





LE STRESS

TON ALLIÉ, OU TON ENNEMI ?



Le stress est une réaction normale, et plusieurs situations peuvent le déclencher, comme passer un examen, rencontrer des gens pour la première fois ou parler devant un groupe. Le stress peut t'aider à te surpasser ou, au contraire, te paralyser. Et toi, comment le gères-tu ?

1 C'est la première journée d'école, demain. Que fais-tu, avant de te coucher ?

C Je prépare mon sac et mes vêtements pour le lendemain, et je me couche tôt.

★ Je ne sais plus où donner de la tête. Tous mes vêtements sont éparpillés au sol. Je n'arrive pas à me mettre au lit.

2 Tes amis disent que tu dégages de la confiance en toi.

C Vrai

★ Faux



3 Tu dois parler devant toute la classe.

Comment te sens-tu?

☾ Je suis un peu nerveuse, j'ai les mains moites.

★ Je suis effrayée. J'ai mal au ventre et je sens mon cœur battre très vite.

4 Aujourd'hui, tu as un examen en classe.

Tu as très bien étudié et tu maîtrises la matière.

Comment cela se passe-t-il?

☾ Je réponds calmement à toutes les questions.

★ On dirait que j'ai tout oublié. Je suis incapable de répondre aux questions les plus simples.

5 Quand tu te sens stressée, que fais-tu?

☾ Je ferme les yeux, je prends de grandes respirations et je me sens ensuite plus concentrée.

★ Rien ne fonctionne. Je deviens très irritée et je suis impatiente avec mes amis et mes parents.

6 Avant de participer à un événement stressant, est-ce que tu perds l'appétit?

☾ Non, jamais

★ Oui, souvent

7 As-tu de la difficulté à t'endormir?

☾ Non, je m'endors généralement facilement.

★ Oui, mes pensées se bousculent dans ma tête et m'empêchent de m'endormir.

8 Ton enseignant devance la remise d'un travail d'école de deux journées.

Comment réagis-tu?

☾ Je me mets immédiatement au boulot. Je me concentre au maximum sur cette tâche et je la termine sans problème.

★ Je perds mes moyens, je vois la tâche comme une montagne. Je suis figée.

9 Au parc d'attractions, quels sont tes manèges préférés?

☾ Les montagnes russes. J'adore les sensations fortes!

★ Je fais peu de manèges, je préfère les jeux d'adresse.



RÉSULTATS

Si tu as choisi une majorité de ☾

LE STRESS EST TON ALLIÉ !

Tu ressens du stress comme tout le monde, mais tu parviens à bien le gérer. Tu ne le laisses pas contrôler ta vie, car tu sais comment le canaliser pour en faire une force. Le stress te pousse même à être plus organisée. Tu as confiance en toi et en tes capacités, et ce n'est pas une émotion négative qui t'empêchera d'arriver à tes fins !

Si tu as choisi une majorité de ★

LE STRESS EST TON ENNEMI !

Au quotidien, tu as de la difficulté à gérer ton stress. Il te paralyse et t'empêche de réaliser tes ambitions. Tu ne pourras jamais l'éliminer complètement, mais heureusement, il existe des moyens pour t'aider à l'apprivoiser. Qui sait, un jour le stress pourrait devenir un motivateur pour toi !

! TRUCS MES CONSEILS ANTISTRESS

« Tout comme toi, il m'arrive d'être stressée, que ce soit à cause de l'école ou lorsque je fais face à une nouvelle situation. Voici mes trucs pour me calmer. »

Nebulia



CRESSER SON ANIMAL DE COMPAGNIE

Dès que mes mains touchent le poil de ma petite Stella, le rythme de mon cœur ralentit et je deviens plus zen.

SE BALANCER

Quand je me balance, le mouvement de va-et-vient m'apaise, un peu comme lorsque je me faisais bercer quand j'étais bébé.

ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

Chaque fois que j'écoute mon album de musique préféré, cela a un effet relaxant. Je le ressens dans tout mon corps.

S'ALLONGER DANS LE GAZON

Sentir la fraîcheur de la nature tout le long de mon corps me permet de reconnecter avec celle-ci et d'arrêter de m'en faire pour un rien.

CHANTER

Dès que je me mets à fredonner ou à chanter, c'est comme si je sortais le stress de mon corps. C'est magique !

COLORIER DES MANDALAS

Me concentrer pour ne pas dépasser mes forces à réfléchir uniquement au moment présent, et tous mes tourments s'envolent !



ÉNUMÉRER LES COULEURS

Lorsque je sens l'angoisse monter en moi, je nomme toutes les couleurs qui m'entourent le plus rapidement possible. Cela m'aide à passer à autre chose.

BOIRE UNE BOISSON CHAUDE

Le soir, pour me détendre, j'aime boire de l'eau chaude dans laquelle j'ai ajouté un peu de miel.

RIRE AUX ÉCLATS

Quand je suis stressée, ça me fait du bien de voir une amie qui sait me faire rire. Ça me change les idées.