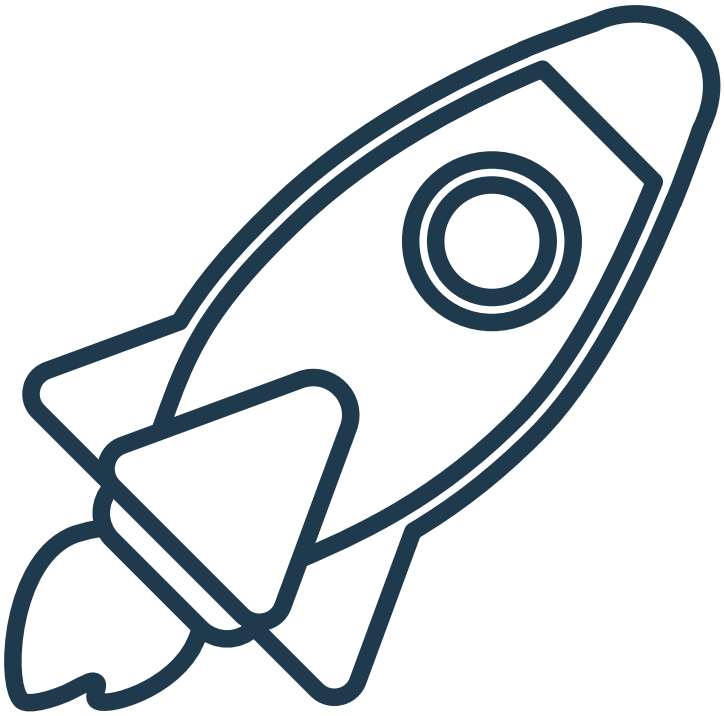
CAHIER À COLORIER · FILODIE

Mes forces

Découvrir tout ce que je peux faire



Mon prénom : _____

Date : _____

Six pages à colorier, à lire avec un adulte. Chaque page propose une petite question pour en parler ensemble.

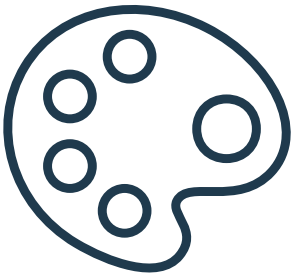
Je suis capable de…

Je colorie ce que je sais faire. J'écris un exemple sous chaque image.



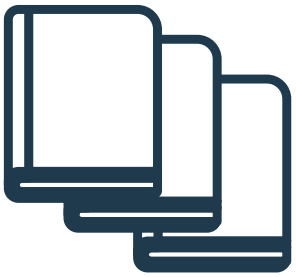
Bouger

Un exemple : _____



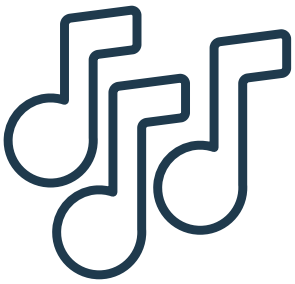
Créer

Un exemple : _____



Apprendre

Un exemple : _____



Faire de la musique

Un exemple : _____



Résoudre

Un exemple : _____



Aider

Un exemple : _____

REPÈRE POUR L'ADULTE

Parler des forces de l'enfant, et pas seulement de ses difficultés, soutient son bien-être (Niemiec, 2017).

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

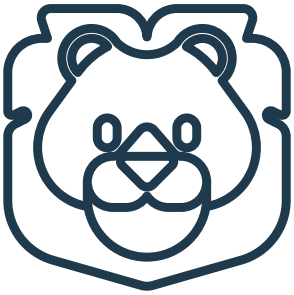
Mes qualités

Je colorie et j'encercle les qualités que j'ai déjà. J'en choisis une à faire grandir.



Curiosité

☐



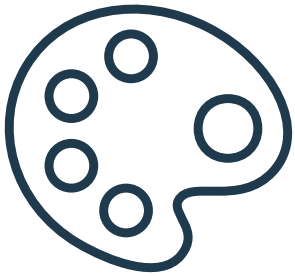
Courage

☐



Humour

☐



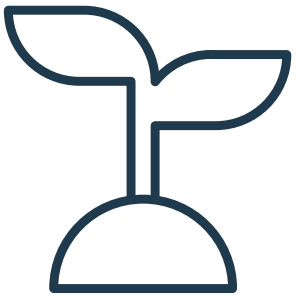
Créativité

☐



Gentillesse

☐



Persévérance

☐

REPÈRE POUR L'ADULTE

Les noms de qualités (curiosité, courage…) conviennent à tout le monde et évitent les étiquettes. Donnez un exemple concret pour chaque qualité nommée.

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

Mon portrait

Je me dessine en train de faire une activité que j’aime et où je me sens bien.









REPÈRE POUR L’ADULTE

Demandez à l’enfant de raconter son dessin : « Qu’est-ce qui t’aide à réussir cette activité ? »

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

Ma réussite

Je colorie le trophée. Dessus, j'écris une chose que j'ai réussie cette semaine, petite ou grande.



Pour y arriver, j'ai…

REPÈRE POUR L'ADULTE

Valorisez l'effort et la stratégie plutôt que le talent : « Tu as essayé une autre façon » soutient la persévérance (Yeager et al., 2019).

© 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

BRAVO !

Je crois en moi !



Ce certificat est remis à

_____

pour avoir découvert ses forces et ses qualités.

Date : _____ **Signé :** _____

filodie.ca · © 2026 Filodie · gratuit, à imprimer pour la famille ou la classe · revente interdite

filodie

Merci d’avoir choisi Filodie !

Cet outil vous a été utile ? Voici la suite du fil.

POUR INTERVENIR

Trousses et outils d’intervention

Plus de 110 trousses d’intervention à 7 $ et des outils d’intervention à 3 $: crise, anxiété, TSA, TDAH, DI, dépendances, familles et plus.

POUR LA MAISON ET LA CLASSE

Cahiers, routines, affiches et jeux

Près de 180 cahiers visuels à 3 $, des routines illustrées, des affiches murales et des jeux à imprimer, en couleur et en noir et blanc.

POUR LES ÉTUDES EN T.E.S.

La trousse étudiante

17 outils pour les stages et les travaux : note évolutive, PPH, plan d’intervention, journal de stage… 3 $ chacun, ou 20 $ pour les 17.

POUR EXPLORER AVEC L’ENFANT

Les cahiers de détective

9 enquêtes où l’enfant explore ses émotions, ses forces, ses inquiétudes, ses amitiés et sa vie en ligne. 5 $ chacun, ou 25 $ pour les 9.

VOTRE CODE MERCI

MERCI15

15 % de rabais sur votre commande à filodie.ca, lots compris

Voir la boutique

Un outil gratuit chaque mois : inscrivez-vous à l’infolettre sur filodie.ca.

Tous les produits sont bilingues : français et anglais dans le même achat.

© 2026 Filodie · filodie.ca