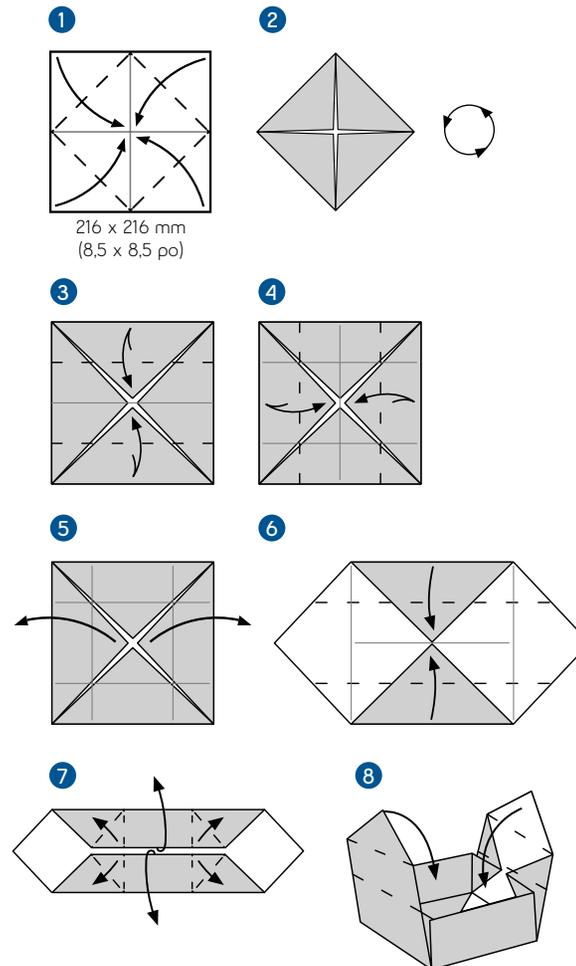


# Boîte réconfortante Bell Cause pour la cause

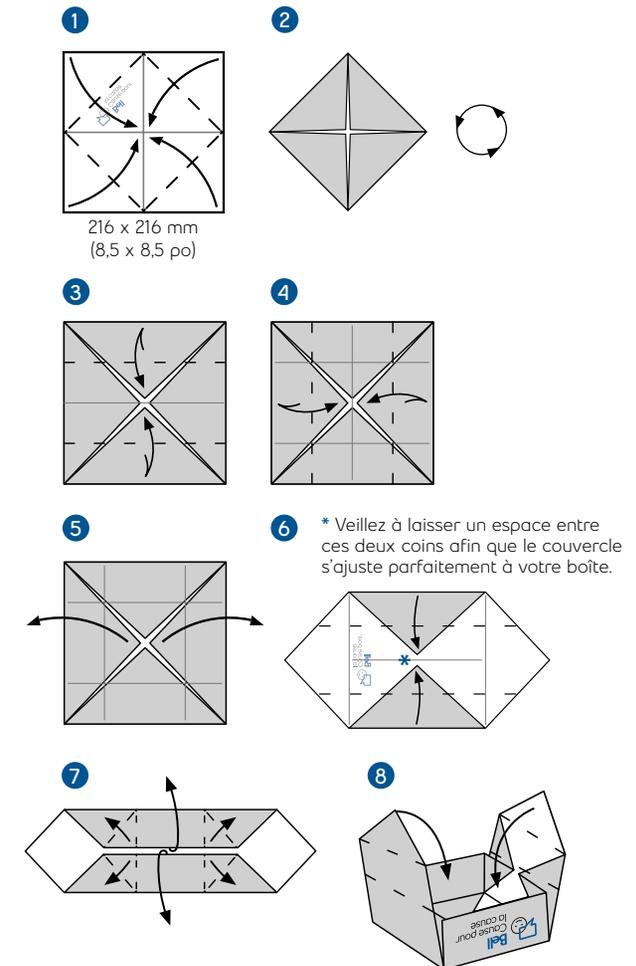
Construire une boîte réconfortante est un moyen facile et amusant de s'offrir, ou d'offrir à quelqu'un que vous appréciez, un souffle d'énergie positive.

1. Imprimez les feuilles **Boîte Masu** et **Couvercle de la boîte Masu** et pliez-les selon les instructions. Vous pouvez également utiliser n'importe quelles feuilles de papier, à condition qu'elles soient toutes deux carrées et de la même taille.
2. Remplissez la fiche **Messages** en y inscrivant vos réponses personnalisées ou écrivez vos messages à la main sur une feuille de papier.
3. Découpez vos messages et mettez-les dans la boîte.
4. Décorez, enveloppez ou ornez votre boîte d'un ruban décoratif (facultatif).
5. Ouvrez la boîte et lisez les messages qui s'y trouvent lorsque vous avez besoin de motivation. Vous pouvez également remplir la fiche **Messages pour quelqu'un d'autre**, sauvegarder le document et l'envoyer par courriel en cadeau à des membres de votre famille et à vos amis afin qu'ils puissent construire eux-mêmes leur « Boîte réconfortante Bell Cause pour la cause ».

## Boîte Masu



## Couvercle de la boîte Masu



Cette boîte en origami est aussi appelée Masu, un terme japonais pour désigner une boîte en bois. Les boîtes Masu étaient à l'origine utilisées pour mesurer les portions de riz; elles sont de toutes sortes de tailles différentes.

# Messages



Utilisez les phrases à gauche si vous créez une boîte réconfortante pour vous-même.  
Utilisez les phrases à droite si vous créez une boîte réconfortante pour quelqu'un d'autre.

## Pour moi



## Pour quelqu'un d'autre



Ma plus grande force :

Ta plus grande force :



Mon plus beau souvenir :

Mon souvenir préféré avec toi :



Trois activités que je trouve stimulantes :

Quelque chose que j'apprécie chez toi :



Trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant(e) :

Quelque chose que j'ai hâte de faire avec toi :



Une chose dont je suis fier(ère) :

Un défi que je t'ai vu(e) surmonter :



Une chanson, un film, une émission ou un livre qui me rend heureux(se) :

Mon plus grand souhait pour toi :



Trois personnes que je peux contacter en cas de besoin :

Quelque chose que tu m'as appris :



Un endroit où je me sens bien :

Un moment où l'on a ri ensemble :



Quelque chose que j'attends avec impatience :

Ce qui te rend unique :



Un message positif pour moi-même :

Un moment où tu m'as vraiment aidé(e) :



Page à  
imprimer pour  
construire la  
boîte Masu

216 x 216 mm (8,5 x 8,5 po)



Page à  
imprimer pour  
construire le  
couvercle de  
la boîte Masu

216 x 216 mm (8,5 x 8,5 po)

