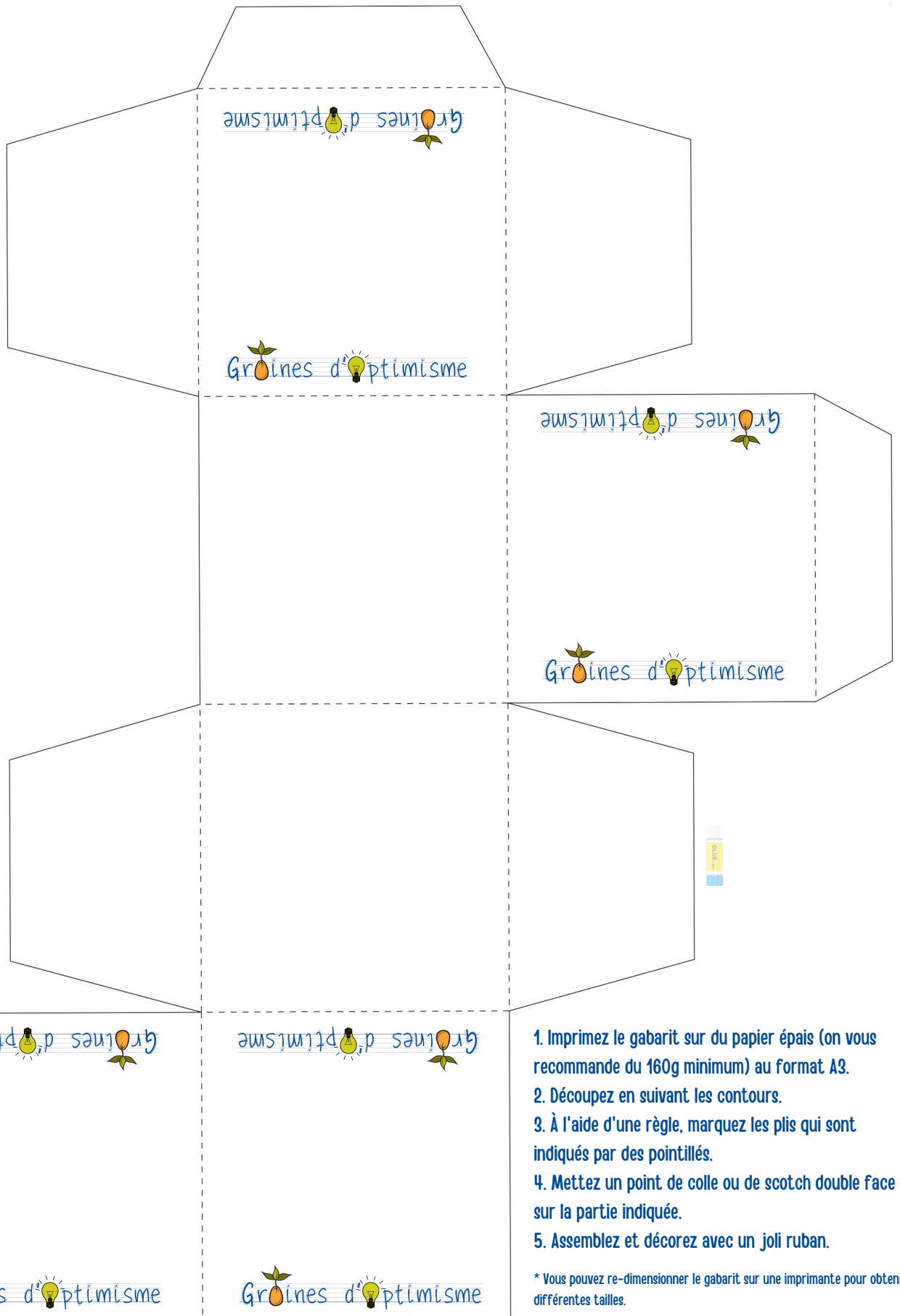


# Graines d'optimisme

## L'Optibox



1. Imprimez le gabarit sur du papier épais (on vous recommande du 160g minimum) au format A3.
2. Découpez en suivant les contours.
3. À l'aide d'une règle, marquez les plis qui sont indiqués par des pointillés.
4. Mettez un point de colle ou de scotch double face sur la partie indiquée.
5. Assemblez et décorez avec un joli ruban.

\* Vous pouvez re-dimensionner le gabarit sur une imprimante pour obtenir différentes tailles.

# Graines d'optimisme

## L'Optibox

### L'Opti quoi ?

Laissez-nous vous expliquer le concept, il est on ne peut plus simple : il consiste à conserver chaque jour un souvenir heureux de sa journée, de l'écrire sur un papier et de le mettre dans une boîte. Idéal pour prendre chaque jour quelques instants pour soi, de préférence en soirée, pour réfléchir à un moment de bonheur, même anodin en apparence, qui a été vécu et apprécié.

**Inutile d'aller chercher un évènement exceptionnel ou marquant :  
le bonheur réside dans les moments les plus simples...**

Conservez chaque jour, sur un morceau de papier, ce petit moment qui vous a réjoui ou glissez y une photo, un souvenir comme un ticket de cinéma et ouvrez votre boîte le 31 décembre sur la table pour relire ces 365 moments de joie.

Le petit plus : On peut réaliser cette boîte très facilement en famille et se réunir tous les soirs pour qu'un membre de la famille puisse glisser un moment positif de la journée dans la boîte. On peut la décorer ensemble pour passer un moment des plus convivial.

Le concept peut aussi être adapté en classe et un élève aura la mission en fin de journée de glisser un souvenir dans la boîte.

Deux options permettant de mettre en place un rituel avec les enfants et d'établir un moment de partage unique qui pourrait tout à fait finir sur un bout de papier dans notre Optibox !

Optimistement vôtre,  
Angélique & Simon