

Raconte ton
plus beau
succès

Cite ce que tu
apprécies de
différent chez
une personne
que tu connais

Cite deux de tes
qualités et deux
de tes défauts

Explique à
quelqu'un au
téléphone où tu
es et comment
te reconnaître

Qui as-tu aidé
cette semaine ?

Qui t'a aidé cette
semaine ?

Quels sont mes
plus grands
désirs ?
De quoi ai-je
envie ?

Qu'est-ce que tu
ressens en cet
instant ?

Quelle a été ton
émotion la plus
intense cette
semaine ?

Quelle pensée
te fait ressentir
de la tristesse?
De la joie ?

Quelle est l'idée
dont tu es le
plus fier ?

Quand t'es-tu
senti utile
aujourd'hui ?

Qu'est-ce que tu
aimes faire ?
L'as-tu fait
aujourd'hui ?
Prévois-tu de le
faire?

Qu'est-ce que tu
souhaiterais
apprendre à
faire ?

Qu'est-ce que
le bonheur
selon toi ?

Pense à quelque
chose qui te semble
difficile à faire.
Répète 3 fois :
"Je suis capable"
Comment te sens-
tu ? Es-tu prêt à
essayer ?

Décris une
expérience où tu
as été étonné
par tes
compétences

Cite 10 choses
que tu sais faire.

Cite un échec
et dis ce que tu
en as appris

Cite un échec
qui te fait rire
aujourd'hui

Cite un échec
qui en est
toujours un
aujourd'hui

Quand tu
commences une
phrase par "il
faut" ou "je dois",
es-tu motivé ?

Cite 3 décisions
que tu as prises
aujourd'hui

Remplace "je dois"
par "je choisis"
dans 2 phrases.
Que ressens-tu ?
Es-tu plus motivé ?

Préfères-tu
l'expression "je
tente ma chance"
ou "je prends un
risque"

Que dirais-tu à
quelqu'un qui a
peur d'échouer ?

Imagine toi dans un
bateau. Où voudrais-
tu aller ? De quoi as-
tu besoin pour y
arriver ? (un plan, un
équipage, des
vivres, etc.)

Penses-tu qu'on
peut
transformer la
peur et le stress
en énergie ?

Imagine un enfant
qui apprend à
marcher. Penses-
tu qu'il va tomber
souvent avant de
réussir ?

Répète cette
phrase 3 fois :
"J'ai le droit
d'être moi-
même"

Donne le droit de
réussir à quelqu'un
en pensée, en lui
disant ou en lui
écrivant. Fais
pareil avec toi-
même.

Es-tu plus
attentif quand
une personne te
parle en
souriant ?

Pense à quelque
chose que tu as
appris à faire
tout seul. Que
ressens-tu ?

Mieux vaut-il
avancer pas à
pas ou s'arrêter
selon toi ?

Cite une idée
que tu as eu en
discutant avec
quelqu'un ?

"Tu as le droit de
croire en toi"
Que ressens-tu
en entendant
cette phrase ?

Te souviens-tu la première fois que tu as rencontré ton meilleur ami ?
T'attendais-tu à ce qu'il le devienne ?

Cite 5 personnes que tu connais et avec qui tu as parlé ces 3 derniers jours.

Où te sens-tu le plus en sécurité ?

Avec qui te sens-tu le plus en sécurité ?

Qui te fait souvent rire ?

Cite 3 personnes qui t'aime.

Si je te dis : "ton cerveau est très puissant et apprend à chacune de tes expériences." Que ressens-tu ?

Choisis une petite phrase qui te donne confiance en toi quand tu la dis. Ecris-la sur un papier que tu garderas sur toi.
Exemple : "Je peux le faire !"

Cite quelque chose que tu as réparé ?

As-tu le sentiment de progresser chaque jour comme un arbre qui grandit ?

Aimes-tu gravir des montagnes ou des collines, grimper ?

Quelle est la couleur qui te donne le plus de force ? L'as-tu sur toi aujourd'hui ?

Quelle est la musique qui te donne la pêche ?

Quel est le personnage de fiction qui t'inspire le plus ?

Quel super-héros voudrais-tu être ?

Quel super-pouvoir voudrais-tu avoir ?

Lève les bras en l'air en signe de victoire et souris.
Comment te sens-tu ?

Pour qui ou quoi ressens-tu le plus de reconnaissance maintenant ?