

Bienvenue à « Matière à réflexion »

Lis attentivement tous les messages et choisis ceux qui t'inspirent, te touchent et te parlent.

Comment réagis-tu si quelqu'un te fait un compliment ?

Si tu pouvais visiter **n'importe qui** sur la planète, **qui** irais-tu voir ?

Écris ou parle d'une chanson que tu adores. Quels sont les souvenirs ou les sentiments qu'elle éveille en toi ?

Nomme une bonne action que tu as faite spontanément pour une autre personne depuis les dernières 24 heures ?

Trois choses qui te font toujours sourire !

- 1.
- 2.
- 3.

Si tu ne possédais que 4 choses jusqu'à la fin de ta vie, quelles seraient-elles ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Quel est ton vœu le plus fou ? Que ferais-tu ?

Si tu pouvais avoir tes 3 aliments préférés, n'importe quand...tout le temps. Que seraient-ils ?

- 1.
- 2.
- 3.

Si tu pouvais vivre « où tu veux », où irais-tu ? Pourquoi cet endroit ?

Quelles sont les deux choses qui t'ont réchauffé le cœur aujourd'hui ?

- 1.
- 2.

Pense à quelque chose qui te tracasse et écris à son sujet. N'essaie pas de trouver une solution, mais commence par exprimer les pensées qui te viennent à l'esprit.

Si tu gagnais 1 million de dollars, que ferais-tu avec ?

Partage quelque chose de nouveau que tu as appris au cours des 2 derniers jours.

Quelles sont 3 choses dont tu es fier ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est qui t'inspire ? Qu'est-ce qui te comble ?

Les choses qui me dérangent et qui me bloquent.

Il n'est jamais trop tard pour faire des changements. Quelles sont les 3 choses que tu aimerais changer ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qui sont les personnes qui peuvent t'aider? Comment t'aident-elles ?

Quelles sont les 3 choses dont tu es fier ?

- 1.
- 2.
- 3.

Les circonstances ne sont pas toujours faciles. Quelles sont les 2 choses que tu trouves difficiles ?

- 1.
- 2.

Les choses que je veux ÊTRE.
POURQUOI JE désire ÊTRE COMME ELLES ?

Quelles sont tes 3 pensées les plus courantes ?

- 1.
- 2.
- 3.

Que souhaites-tu qu'elles soient ?

Nomme une activité que tu as aimée faire et que tu espères refaire de nouveau.

Qu'est-ce qui te rend heureux ?

Quelle est ta plus grande motivation dans la vie ?

Mon plus gros défi rencontré au cours de l'année. Comment je l'ai surmonté.

Quel est le moment où tu te sens seul ?

Quand une situation est difficile, quel est ton « plan de match » pour la surmonter?

Nomme 3 choses qui te frustrent quant aux amitiés et aux relations.

- 1.
- 2.
- 3.

À qui aimerais-tu faire un "high five" ?

Lorsque ton esprit est préoccupé, quel moyen te permet de te ressaisir et de te sentir plus calme ?

Qu'apportes-tu à ce monde et que personne d'autre ne peut offrir ? (Parce que TU es UNIQUE)

Mon plus grand défi est...
Mes moyens pour le surmonter sont:

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce qui te fait rire?

Ferme tes yeux et pense à ce qui te fait sentir EN VIE?

Quand as-tu vécu une nouvelle expérience ? Qu'est-ce que c'était ?

Nomme 3 façons de te montrer plus gentil à ton égard:

- 1.
- 2.
- 3.

Quelles sont les 3 activités que tu as toujours voulu essayer ?

- 1.
- 2.
- 3.

Quoi ou qui te fait sentir en sécurité?

Plus nous nous connaissons, et plus il devient facile de surmonter les obstacles auxquels nous sommes confrontés.

Qu'est-ce qui te rend triste ou te donne envie de pleurer ?

Nomme 2 choses gentilles que quelqu'un a fait pour toi:

- 1.
- 2.

Comment t'es-tu senti ?

Quelles sont les choses que tu apprends sur toi en ce moment ?

Qu'as-tu appris sur toi l'année dernière ?

Qu'espères-tu apprendre sur toi dans un an ?

Quelles sont les trois choses dans ta vie qui te rendent impatient ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à devenir plus patient ?

Quelles sont tes trois activités préférées que tu aimes faire durant ton temps libre ?

- 1.
- 2.
- 3.

Avec qui aimes-tu passer du temps ? Qu'est-ce que vous aimez faire ensemble ?

Si tu « gagnais un voyage! »
Où aimerais-tu aller ?

Qui voudrais-tu emmener avec toi ?

Quelles sont les 3 aspects que les gens ne connaissent pas à ton sujet et que tu aimerais qu'ils sachent ?

- 1.
- 2.
- 3.

Qu'est-ce qui te fais sentir le plus proche des lieux que tu as visités ou que tu aimerais voir ?

Comment te sens-tu quand tu aides un proche ?

Quelles sont tes passe-temps ? Avec qui les partages-tu ?

Qu'est-ce qui te met en colère ?

Imagine-toi un monde meilleur pour toi et les autres. À quoi ressemblerait-il ?

Qu'est-ce qui te fait sentir le plus proche des autres ?

Quatre aspects que J'AIME ET APPRÉCIE de moi :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Quel est le principal objectif que tu te donnes pour le mois suivant et l'année prochaine ?

Comment exprimes-tu tes émotions ? Est-ce que cette approche est efficace pour toi ?

3 choses qui me dérangent le plus à la maison :

- 1.
- 2.
- 3.

J'aimerais que les adultes arrêtent de dire: «.....», et qu'ils disent plutôt : «.....».

Quand tu es rempli de tristesse, qu'est-ce qui t'aide à surmonter cet état émotionnel ?

Où te sens-tu le plus en sécurité et à l'aise ?

Qu'est-ce qui te fait sentir le plus proche des animaux ?

Ma vie n'est pas toujours facile. 3 choses que JE PEUX contrôler :

- 1.
- 2.
- 3.

3 choses que JE NE PEUX PAS contrôler :

- 1.
- 2.
- 3.

Parfois, je m'inquiète de... Avec qui es-tu à l'aise de confier ces pensées ?

Lorsque tu as du temps libre, qu'est-ce que tu aimes faire ?

Si tu pouvais apporter 3 changements à ton école, que seraient-ils ?

- 1.
- 2.
- 3.