

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.

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 ?

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 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.