

La semaine de la gratitude *apprendreaeduer.fr*

Que ressens-tu quand quelqu'un te dit qu'il t'aime ?

Si tu devais dire merci à la vie pour quoi la remercieras-tu ?

Quel est le moment de la journée que tu préfères ? Pourquoi ?

Si tu devais te remercier toi-même, pour quoi te remercieras-tu ?

Parle d'un endroit où tu aimes t'isoler pour te ressourcer, te sentir mieux.

Raconte un des meilleurs souvenirs de ta vie.

Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ta vie d'aujourd'hui ? Pourquoi ?

La semaine des émotions

Quelle est l'émotion que tu préfères ressentir ?

Quelle est la couleur de la joie pour toi ? de la tristesse ? de la peur ? de la colère ?

Raconte la dernière fois où tu as ressenti de la colère. Que reste-t-il de cette colère maintenant ?

Raconte la dernière fois où tu as ressenti de la peur. Que reste-t-il de cette peur maintenant ?

Raconte la dernière fois où tu as ressenti de la tristesse. Que reste-t-il de cette tristesse maintenant ?

Raconte la dernière fois où tu as ressenti de la joie. Que reste-t-il de cette joie maintenant ?

Que fais-tu en général quand tu ressens de la colère pour te calmer ? Que pourrais-tu faire d'autre ?

La semaine des besoins

Quand te sens-tu utile ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir utile plus souvent ?

Quand te sens-tu respecté.e ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir respecté.e plus souvent ?

Quand te sens-tu accepté.e dans un groupe.e ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir accepté.e plus souvent ?

Quand te sens-tu reconnu.e ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir reconnu.e plus souvent ?

Quand te sens-tu aimé.e ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir aimé.e plus souvent ?

Quand te sens-tu libre ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir libre plus souvent ?

Quand te sens-tu écouté.e ? Est-ce agréable ? Comment pourrais-tu te sentir écouté.e plus souvent ?

La semaine de l'empathie

Raconte la dernière fois où tu as aidé quelqu'un. Comment t'es-tu senti.e ? Et la personne que tu as adieué ?

Que se passe-t-il chez quelqu'un qui a l'impression que tu ne l'écoutes pas ?

Que ressent une personne dont on se moque ? Qu'a pu ressentir la dernière personne dont tu t'es moqué.e ?

Que pourrais-tu dire à une personne triste, qui pleure devant toi ? Quand as-tu réconforté quelqu'un pour la dernière fois ?

Que pourrais-tu dire à une personne qui a peur ? Quand as-tu rassuré quelqu'un pour la dernière fois ?

Quand tu es triste, que peux-tu te dire à toi-même pour t'apporter du réconfort ? que peux-tu faire ?

Quand tu as peur, que peux-tu te dire à toi-même pour te rassurer ? que peux-tu faire ?

La semaine du corps

Arrête tout et concentre toi sur ton souffle : mets ta main sur ton ventre et sens la monter à l'inspiration et descendre à l'expiration.

Arrête tout et décris tout ce que tu vois en ce moment : les couleurs, les choses, les personnes...

Arrête tout et décris tout ce que tu entends en ce moment : les sons, les voix, les mots, l'intensité des sons, leur provenance...

Arrête tout et décris tout ce que tu sens en ce moment : les sensations sur ta peau (vent, chaud/ froid; doux/ rugueux, serré...), les goûts dans ta bouche,...

Arrête tout et contracte tous tes muscles (mains, jambes, mâchoires, fesses) pendant pendant 5 secondes puis décontracte tout en soufflant : que ressens-tu ?

Assieds toi sur une chaise et ressens tous les points de contact de ton corps : les fesses sur la chaise, les pieds au sol, les mains sur le bureau, le bureau plutôt lisse/ rugueux, chaud ou froid...

Décris une situation agréable que tu as vécue : comment t'es-tu senti.e ? et là maintenant, comment te sens-tu en y repensant ? où est-ce que ça se passe dans ton corps ? comment ça fait ?