

Qu'est-ce qui a rendu cette année 2020 **inoubliable** ?

Quelle **expérience** a été faite pour la première fois/ qu'est-ce qui a été fait de **nouveau** ?

Pour quel(s) événement(s) de la **gratitude** est-elle éprouvée ?

Pour quelle(s) **personne(s)** de la **gratitude** est-elle éprouvée ?

Quelle a été la plus grande **fierté** de cette année ?

Quel **livre** lu a eu le plus grand impact ?

Quel **film** vu/ **série**
vue a eu le plus
grand impact ?

Quelle **musique**
ou **chanson** a eu
le plus grand
impact ?

Quelle a été ma
plus grande
colère ? Que me
signalait-elle ?

Quelle a été ma
plus grande **peur** ?
Que me signalait-
elle ?

Quelle a été ma
plus grande source
de **tristesse** ?
Que me signalait-
elle ?

Quelle a été la plus
grande source de **stress** ?
A combien j'évalue mon
niveau de stress en ce
début d'année, de 0 (bas)
à 10 (très élevé) ?

Quelle a été ma plus
grand **erreur** ?
Qu'en ai-je appris ?

Qu'est-ce qui a **changé**
en moi au cours de
cette année ? En quoi
suis-je **différent** en ce
début d'année 2021
en comparaison avec
début 2020 ?

Qu'est-ce qui m'a
aidé à **tenir** en
2020 ?

Quel acte de
solidarité ai-je reçu ?
et offert ?

Quels ont été mes
actes **créatifs** ?
Qu'est-ce que j'ai
créé/ construit ?

Qu'est-ce qui m'a
émerveillé ? Quand ai-je
éprouvé de
l'enthousiasme devant
du **beau** ?

Quelle a été
ma plus
grande **joie** ?

A quels moments ai-je
éprouvé de l'**amour** ?
Que puis-je faire en
2021 pour éprouver
plus souvent l'émotion
d'amour ?

Quelle a été ma plus
grande **honte** ? Que
me signalait-elle ?

Quand est-ce que je
me suis fait **confiance**
? et j'ai fait confiance
à d'**autres** ?

Quelles ont été
mes habitudes
efficaces pour
me **reposer** ?

A quoi ai-je **joué** ?
Avec qui ?

Quand ai-je **dansé**
pour la
dernière fois ?

Quand ai-je **chanté**
pour la dernière
fois ?

Quel a été mon
plus grand **fou**
rire de 2020 ?

Quel a été mon plus
grand moment de
calme/ sérénité ?
Comment puis-je le
revivre ?

Qui m'a offert de
l'**écoute** en 2020 ?
A qui ai-je offert de
l'écoute en 2020 ?

Quelle a été ma plus
grande **déception** ? Ai-je
pris le temps de vivre
cette déception, de
pleurer, d'aller au bout
de ma tristesse ?