

*apprendreaeducuer.fr*

Trouve quelque chose dehors que tu aimes regarder.

Mentionne quelque chose qui t'est utile au quotidien, qui te rend service.

Trouve autour de toi quelque chose qui est de ta couleur préférée et décris-le, apprécie-le.

Cite quelque chose qu'une personne que tu aimes apprécie, quelque chose qui lui ferait plaisir.

Pense à quelque chose qui te rend heureux.se, une activité qui te donne de la joie.

Cite un plat, un aliment que tu aimes, qui te laisse un goût agréable en bouche et décris ce goût agréable.

Pense à une odeur que tu aimes beaucoup et imagine que tu es en train de la sentir.

Mentionne quelque chose que tu as fait pour la première fois cette semaine : comment t'es-tu senti.e ?

Pense à un endroit dans lequel tu te sens en sécurité : à quoi ressemble-t-il ? où est-il ? comment t'y sens-tu ?

Cite un son que tu aimes : une voix ? le son d'un instrument de musique ? le chant des oiseaux ?...

Cite trois choses pour lesquelles tu as envie de dire merci aujourd'hui (un bon plat, un ami qui t'a aidé.e, un sourire, un câlin...)

Pense à quelqu'un qui est unique pour toi et pourquoi cette personne est spéciale pour toi.

Mentionne quelque chose qui te fait rire (tu as le droit de rire quand tu y penses)

Cite la chose que tu préfères le soir (le dîner, l'histoire du soir, le câlin, la chaleur de la couette, le toucher des doudous...)

Cite la chose que tu préfères le matin (le petit déjeuner, le câlin du réveil, les rayons du soleil, les retrouvailles avec les copains...)

Pense aux gens/ animaux qui t'aiment : qui sont-ils ? comment te montrent-ils leur amour ? qu'aimes-tu faire avec eux ?

Pense à un endroit dans lequel tu aimes te retrouver tout.e seul.e. Tu as le droit d'y penser ou d'y aller quand tu en as besoin.

Cite quelque chose que tu aimes faire dehors : comment te sens-tu quand tu es à l'extérieur ?

Dis ce que tu aimes faire avec tes amis : imagine toi avec eux, ressens les sensations et les émotions dans ton corps.

Présente une de tes réussites récentes, une fierté, un objectif que tu as atteint.

*apprendreaeducer.fr*

Pense à des mots d'encouragement que tu as reçus : qui les a prononcés ? quand ? comment t'es-tu senti.e ?

Mentionne quelque chose ou quelqu'un qui t'inspire, qui te donne envie de créer, de réaliser tes rêves.

Pense à quelque chose que tu trouves beau, qui t'émerveille et rappelle dans ta mémoire l'image de cette chose, admire la.

Pense à ce que ton corps fait pour toi : respirer, bouger, créer, toucher, penser, parler... Comment prendre soin de lui et le remercier ?