

Activité pour la conscience de soi

# Partage l'histoire derrière le moment

Utilise les carrés blancs pour partager des mots, des dessins ou une bande dessinée de ton moment (afin de répondre aux questions ci-dessous). Les dessins et les réponses n'ont pas à être parfaits : c'est le processus de réflexion qui compte.

À quel moment ou à quel événement penses-tu?  
Donne-lui un nom et décris ce qui est arrivé ou fais un croquis.

Où étais-tu? Quelles personnes ou quels objets se trouvaient près de toi?

## Directives supplémentaires

N'hésite pas à utiliser les outils qui sont à ta disposition : stylos, crayons, marqueurs, peintures, autocollants, collage. Tu peux dessiner dans le style de ton choix (bonhommes allumettes, couleurs abstraites, etc.).

# Partage l'histoire derrière le moment

Qu'est-ce qui se passait immédiatement avant et juste après?

Comment le moment a-t-il commencé et comment s'est-il terminé?

## Directives supplémentaires

N'hésite pas à utiliser les outils qui sont à ta disposition : stylos, crayons, marqueurs, peintures, autocollants, collage. Tu peux dessiner dans le style de ton choix (bonhommes allumettes, couleurs abstraites, etc.).

Activité pour la conscience de soi

# Vis ton moment

Utilise les carrés blancs pour écrire des mots ou dessiner ta silhouette pour noter les sensations, les émotions et les pensées qui t'habitaient.

**Sensation la plus forte**

**De quoi avais-tu besoin pour te sentir un peu mieux?**

**Émotion la plus forte**

**De quoi avais-tu besoin selon l'émotion que tu ressentais?**

**Pensée la plus forte**

**D'où provient cette pensée?**

# Vis ton moment

## Instructions utiles

**De quoi avais-tu besoin pour te sentir un peu mieux?**

**Sensations du corps (fourmillement, tension, lourdeur, etc.)**

|         |                        |
|---------|------------------------|
| Tête    | Poitrine               |
| Visage  | Ventre                 |
| Gorge   | Dos/colonne vertébrale |
| Épaules | Jambes                 |
| Bras    | Pieds                  |
| Mains   |                        |

\*Dessine un cercle ou une étoile ou surligne les sensations qui étaient les plus fortes.

• Qu'est-ce que tu as vu, entendu, senti, etc.?

**Émotions (comment te sentais-tu ? P. ex., anxieux, fâché, surpris, heureux, affectueux, etc.)**

- Quelles émotions ressentais-tu?
- Quelle émotion était la plus forte?

**Pensées (ce que tu pensais, croyais ou imaginais)**

- À quoi pensais-tu à ce moment?
- Quelle était ta pensée la plus forte?

Activité pour la conscience de soi

# Songe au moment

Utilise les carrés blancs pour répondre aux questions ci-dessous avec des dessins, des mots ou les deux.

Qu'as-tu appris en réfléchissant sur ton moment?

Y a-t-il quelque chose de ce moment que tu voudrais répéter?

Activité pour la conscience de soi

# Songe au moment

Si ce genre de moment se produit à nouveau, que ferais-tu différemment?

Avec qui aimerais-tu partager ce que tu as appris?  
Comment veux-tu leur dire?