

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

Les personnes qui croient en elles-mêmes sont plus heureuses. Cependant, la confiance en soi est une compétence qui doit être développée.

L'assurance peut être acquise en aidant les personnes à reconnaître leurs forces et à accepter leurs faiblesses. En identifiant leurs capacités, leurs compétences et leurs atouts, ainsi qu'en se remémorant des exemples de situations où ils ont surmonté des obstacles, les individus peuvent constater que leurs talents peuvent être utilisés à bon escient.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Quelle est la chose que
tu éprouves le plus
de fierté d'avoir faite
récemment ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Cite trois choses que tu
sais bien faire.**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Qu'est-ce que tu peux
faire pour faire changer
le monde ?**

**CARTES
D'ASSURANCE**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



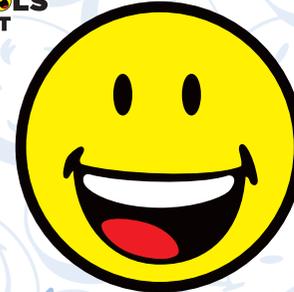
**Qu'est-ce que tu
pourrais apprendre à
faire à quelqu'un ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Quels problèmes ou
quelles situations
difficiles as-tu
surmontés ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Pense à au moins trois
choses que tu as faites
aujourd'hui et qui étaient
positives pour toi.**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Qu'est-ce que tu
préfères dans ton corps
ou ton apparence ?**

**CARTES
D'ASSURANCE**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**



À quel sujet des personnes t'ont-elles fait des compliments ou t'ont-elles dit merci ?



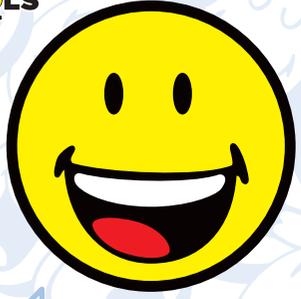
Cite au moins trois choses que tu aimes chez toi.



À quand remonte la dernière fois où tu as travaillé dur ?
Félicite-toi pour tes efforts !



Que peux-tu faire aujourd'hui que tu ne pouvais pas faire il y a un an ?



Trouve au moins une chose que tu peux faire facilement et que les autres pourraient trouver difficile.



Pense à une personne que tu apprécies et qui a confiance en elle. Que peux-tu faire pour lui ressembler davantage ?



Qui parmi tes connaissances pourrait t'aider à atteindre un objectif ?



Chante ou joue une chanson qui te donne davantage confiance en toi.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

Faire preuve de créativité et avoir recours à l'imagination sont d'excellentes façon d'améliorer son humeur.

D'après le Forum économique mondial, la créativité est considérée comme la troisième compétence la plus importante chez les employés.

Stimulez la créativité par le biais de ces questions.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Si tu écrivais un livre, de
quoi parlerait-il ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Quelle est la couleur la
plus joyeuse ?
Pourquoi l'est-elle
d'après toi ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Si tu gagnais 1 000 €,
comment dépenserais-tu
cet argent ?**

**CARTES
CRÉATIVITÉ**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Si tu pouvais
concevoir un t-shirt,
que dessinerais-tu ou
écrirais-tu dessus ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Y a-t-il une chose que
tu ne sais pas faire, mais
que tu aimerais faire ?
De quoi s'agit-il ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Si quelqu'un te
donnait une feuille de
papier blanche pour
créer quelque chose,
qu'en ferais-tu ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Si les animaux pouvaient
parler, que penses-tu
qu'ils diraient ?**

**CARTES
CRÉATIVITÉ**

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.



Selon toi, que se passerait-il si tout le monde oubliait comment utiliser les mots et les langues ?



Si tu pouvais absolument tout faire, que ferais-tu pour rendre le monde plus joyeux ?



Si tu devais écrire une chanson sur ce que tu ressens actuellement, quel en serait le titre ? Et le rythme ?



Si tu pouvais inventer quelque chose pour te faciliter la vie, qu'est-ce que ce serait ?



Décris ta vie avec une phrase de sept mots.



Si tu avais la possibilité de remonter le temps et de changer quelque chose, qu'est-ce que ce serait ?



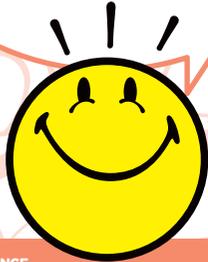
D'après toi, comment ce serait de vivre sous l'océan ?



Combien de choses peux-tu faire avec un trombone ?

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

Les personnes capables de comprendre et de gérer leurs émotions sont plus heureuses, en meilleure santé et rencontrent plus de succès. Vous pouvez aider les personnes à prendre conscience de leurs émotions et à les reconnaître pour améliorer leur intelligence émotionnelle (IE). Une fois les émotions identifiées et acceptées, celles-ci peuvent être gérées en employant les bonnes techniques. Explorer nos émotions et apprendre à les affronter de manière saine permet de comprendre d'où proviennent les émotions difficiles et d'apprendre à mieux interagir avec les autres.



**Que ressens-tu dans
ton corps quand tu
es en colère ?**



**Comment peux-tu
t'obliger à affronter
une peur ?**



**Quand tu es triste,
que fais-tu pour te
sentir mieux ?**



**Comment réconfortes-tu
quelqu'un qui
se sent triste ?**



**Quelle est la chose la
plus gênante qui te soit
arrivée ? Que s'est-il
passé après ça ?**



**Qu'est-ce qui te met de
bonne humeur ?**



**Quand tu es contrarié(e),
à qui peux-tu parler ou
que peux-tu faire ?**



Qu'est-ce qui te fait
rire ?



Que fais-tu pour te
calmer quand tu es
en colère ?



Comment te pousses-tu
à faire des choses que tu
n'as pas envie de faire ?



En quoi la musique a-t-
elle un impact sur ton
humeur ? Est-ce que
des types de musique
différents te font sentir
différemment ?



Quand une personne te
réprimande ou te reprend
quand tu as fait quelque
chose de mal, quelle est
la meilleure chose à faire
d'après toi ?



Quand tu fais une
erreur ou que tu blesses
quelqu'un, que fais-tu ?



Si tu n'arrives pas à
avoir une chose que tu
voulais, que fais-tu pour
te sentir mieux ?



Comment te sens-
tu quand quelqu'un
t'insulte ou dit du
mal de toi ?

**PRENEZ LE TEMPS DE
LANCER LA CONVERSATION !**

Les enfants ont tendance à penser que personne d'autre qu'eux ne compte, mais leur demander d'imaginer les émotions que pourraient ressentir d'autres personnes dans une situation particulière participe au développement de leurs compétences empathiques.

Comprendre ce que les personnes pensent et ressentent permet aux individus de réagir de manière plus appropriée et de devenir de meilleurs communicateurs, dirigeants et amis.



Pourquoi est-ce que ce n'est pas bien de briser une promesse ?



Est-ce que tu te souviens d'un moment où tu as fait sourire quelqu'un ?



Comment penses-tu que les autres se sentent quand tu fais preuve de gentillesse envers eux ?



Quand tu n'aimes pas quelqu'un, est-ce que tu sais pourquoi ? Est-ce que c'est parce que cette personne te ressemble ou bien parce qu'elle est très différente ?



Pourquoi penses-tu que les gens volent ?



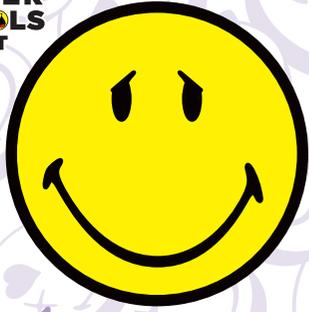
Comment peux-tu aider une personne qui se sent triste à se sentir mieux ?



Si tu exclus quelqu'un d'une activité, comment penses-tu que cette personne se sent ?



Si tu fais quelque chose qui bouleverse un copain ou une copine, comment pourrais-tu arranger les choses ?



À quelles questions n'aimes-tu pas répondre ? Penses-tu que ce soit la même chose pour tout le monde ?



Quel sentiment est le plus désagréable d'après toi : la honte, la colère, la peur, ou autre chose ? Penses-tu que ce soit la même chose pour tout le monde ?



Quels sont les types de conversations les plus désagréables pour toi : demander de l'aide, admettre que tu as fait quelque chose de mal, ou autre chose ? Penses-tu que ce soit la même chose pour tout le monde ?



Si une personne ne dit rien, comment peux-tu savoir ce qu'elle ressent ?



Y a-t-il quelqu'un à qui tu aurais dû présenter des excuses ? Est-il trop tard pour le faire maintenant ?



De qui as-tu déjà été jaloux(-se) et pourquoi penses-tu que tu l'étais ?



Quelle est ta plus grande peur ? Penses-tu que les peurs soient les mêmes pour tout le monde ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

Il est important que les personnes éprouvent un sentiment d'appartenance, qu'elles se sentent importantes et qu'elles constituent un élément majeur au sein d'une famille ou d'un groupe social.

En découvrant comment sa famille perçoit le temps passé ensemble et comment chaque personne s'y intègre, tout le monde peut se sentir plus proches.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Qu'est-ce que tu préfères dans ta famille ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Si tu pouvais définir trois règles familiales, quelles seraient-elles ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Quelle est ta tradition familiale préférée ?

**CARTES
D'ASSURANCE**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Que penses-tu que tu devrais faire plus souvent en famille ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Quel est ton meilleur souvenir de quelque chose que tu as fait en famille ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Qu'est-ce qu'il y a de mieux dans le fait d'être un enfant ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Quel est ou quel était ton jouet préféré ?

**CARTES
D'ASSURANCE**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**



En te réveillant ce matin,
quelle est la première
chose à laquelle tu as
pensé ?

Quel est l'endroit où tu
préfères être ?

À ton avis, quelle
est la qualité la plus
importante qu'une
personne puisse avoir ?

Qui est ton/ta
meilleur(e) ami(e) ?
Pourquoi l'est-il ou bien
l'est-elle ?



Si tu pouvais donner
un super-pouvoir à
un membre de ta
famille, quel serait-il
et pourquoi ?

Si tu devais enterrer une
capsule temporelle, que
mettrais-tu dedans ?

Si tu pouvais devenir
invisible à volonté,
comment utiliserais-tu
ce pouvoir ?

Si tu pouvais voyager
dans le passé, à quelle
époque te rendrais-tu ?

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

Savoir ce qui compte pour soi aide à prendre des décisions et à agir.

Découvrir ses valeurs et ce qui compte le plus pour soi est une partie importante de la croissance. Nos valeurs peuvent également changer au cours de notre vie. Ces questions explorent la notion d'éthique et déterminent les valeurs, mais leurs réponses peuvent dépendre du contexte, ainsi que de l'individu. Posez des questions complémentaires pour voir si des situations ou des exemples différents pourraient entraîner des réponses différentes.



**Si une personne possède
moins que toi, dois-tu
partager ce que tu as
avec elle ?**



**Tricher à l'école ou
dans le sport est-il
toujours mal ?**



**Est-ce qu'il peut être
acceptable de voler ?**



**Te comporterais-tu
différemment si tu
savais que personne
ne te jugeait ?**



**Est-ce qu'il est permis de
dire un petit mensonge pour
faire plaisir à quelqu'un ou
pour ne pas blesser cette
personne ?**



**Qu'est-ce qui te
met en colère ?**



**Si tu pouvais
apporter une
amélioration au monde,
quelle serait-elle ?**



Si un copain ou une copine te confie un secret concernant un acte qu'il ou elle a commis pour faire du mal à un autre copain ou une autre copine, que ferais-tu ?

Si quelqu'un raconte une blague qui se moque d'un copain ou d'une copine, que ferais-tu ?

Si tu voyais quelqu'un se faire harceler ou insulter, que ferais-tu ?

As-tu déjà pris la défense de quelqu'un d'autre ? Qu'as-tu ressenti en le faisant ?



À quand remonte la dernière fois où tu as aidé quelqu'un ?

Qui admires-tu ? Pourquoi admires-tu cette personne ?

À quoi ressemblerait ton monde idéal ?

À propos de quels types de choses as-tu l'habitude de te disputer ou de te battre ?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

La conversation est bloquée ? Utilisez l'une de ces phrases pour alimenter la conversation. Demander plus de détails, ce qui s'est passé avant, le ressenti des personnes ou ce qui s'est passé ensuite peut permettre de poursuivre la conversation et de l'approfondir. Posez des questions complémentaires ouvertes pour clarifier ou répéter ce que vous avez entendu afin de démontrer que vous comprenez et écoutez votre interlocuteur.

Établir un contact visuel et hocher la tête sont des signes qui témoignent de votre engagement et de votre intérêt.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Que s'est-il
passé ensuite ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Que peux-tu me dire
d'autre à ce sujet ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Comment cela
est-il arrivé ?**

**CARTES
D'ASSURANCE**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Quel a été le
meilleur côté de
cette expérience ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Qu'as-tu appris de
cette expérience ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Quelle a été la partie
la plus difficile ?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Était-ce la chose la plus
étrange qui soit arrivée ?**

**CARTES
D'ASSURANCE**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**



Est-ce qu'il y avait
autre chose ?



Que s'est-il passé avant ?



J'ai vécu quelque chose
de similaire.
Voici ce qui m'est
arrivé...



Qui a vécu les moments
les plus difficiles et
les plus agréables de
l'événement ?



Qu'as-tu ressenti à ce
moment-là ?



Que ressens-tu
maintenant à ce sujet ?



Y avait-il quelqu'un
d'autre ?



Pourquoi penses-tu que
cela est arrivé ?

**PRENEZ LE TEMPS
DE LANCER LA
CONVERSATION !**

Il a été scientifiquement prouvé que la reconnaissance présente de nombreux avantages, notamment une amélioration du bonheur, de la santé et des relations.

Développer un sentiment de reconnaissance peut commencer par un acte aussi simple que celui de poser les bonnes questions.



**Pense à trois choses
pour lesquelles
tu éprouves de la
reconnaissance
aujourd'hui.**



**Quelles sont les choses
dont tu n'as pas besoin,
mais que tu te réjouis
vraiment d'avoir ?**



**Quelles sont les choses dont on se
plaint facilement, mais qu'on a en
réalité de la chance d'avoir ? Par
exemple, les jours de pluie aident
les jardins à pousser et donnent de
l'eau à boire aux animaux.**



**Quelle est la chose
dont tu ne pourrais
pas te passer ?**



**Qu'est-ce que tu
possèdes que quelqu'un
d'autre pourrait vouloir
ou envier ?**



**Quelle est la dernière
personne ou chose qui
t'a fait sourire ou rire ?**



**Quelles sont les choses
que tu utilises dans ta vie
quotidienne et que tu prends
pour acquises ? Par exemple,
un téléphone ou un four.**



Quelle activité as-tu aimé faire récemment ?



Qui est la dernière personne à avoir été gentille avec toi ?



Quels sont les éléments de ta maison ou de ton quartier que tu aimes le plus ?



Quelles sont les choses à venir pour lesquelles tu as hâte ?



Quels sont les aspects de ton corps et de ta santé qui te font éprouver de la reconnaissance ?



Quelle est la chose que tu éprouves le plus de fierté d'avoir faite récemment ?



À quel moment as-tu été le plus à l'aise aujourd'hui ?



Qui te procure du bonheur ou s'occupe de toi ?