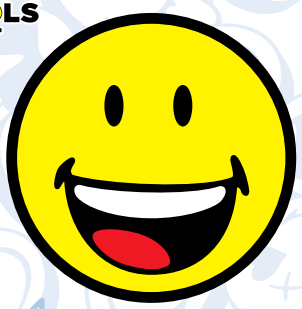
THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Cite trois choses que tu sais bien faire.

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Quels problèmes ou quelles situations difficiles as-tu surmontés ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Cite au moins trois choses que tu aimes chez toi.

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

À quand remonte la dernière fois où tu as travaillé dur ?

Félicite-toi pour tes efforts !

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

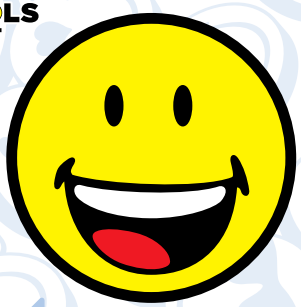
CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT



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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

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 ?

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 ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

Et le rythme ?

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Décris ta vie avec une phrase de sept mots.

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Combien de choses peux-tu faire avec un trombone ?

CARTES CRÉATIVITÉ EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Qu'est-ce qui te fait rire ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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 ?

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Pourquoi penses-tu que les gens volent ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

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 ?

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 ?

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Quel est l'endroit où tu préfères être ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Qu'est-ce qui te met en colère ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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 ?

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Qui admires-tu ?

Pourquoi admires-tu cette personne ?

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

À quoi ressemblerait ton monde idéal ?

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE — EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

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 ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Qu'as-tu appris de cette expérience ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Quelle a été la partie la plus difficile ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Est-ce qu'il y avait autre chose ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Que s'est-il passé avant ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

J'ai vécu quelque chose de similaire.

Voici ce qui m'est arrivé...

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Qu'as-tu ressenti à ce moment-là ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Que ressens-tu maintenant à ce sujet ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Y avait-il quelqu'un d'autre ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Pourquoi penses-tu que cela est arrivé ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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.

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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.

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

Quelle activité as-tu aimé faire récemment ?

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

THE HAPPIER SCHOOLS PROJECT

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

CARTES D'ASSURANCE EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD