

Faire part de son point de vue Sur la conscience de soi

RÉSULTATS DE L'APPRENTISSAGE	ÉLÉMENTS NÉCESSAIRES	DURÉE
 Conscience de soi	 Aucun	 10 minutes par amorce de conversation

1. Quoi ?

- + Une activité visant à renforcer la conscience de soi en encourageant les participants à exprimer leurs émotions, expériences et points de vue.

2. Pourquoi ?

- + En développant la conscience de soi, on augmente la capacité à reconnaître avec précision l'influence des pensées et des émotions personnelles sur le comportement. À mesure que l'aptitude émotionnelle se renforce, les participants peuvent évaluer plus précisément leurs forces et faiblesses.

3. Comment ?

- + Débutez avec cinq respirations en pleine conscience pour capter l'attention des participants de manière à ce qu'ils se concentrent sur le moment actuel.
- + À la page suivante, choisissez une question dans la liste des amorces de conversation proposées pour déclencher la discussion.
- + Chaque amorce de conversation correspond à une activité de 10 minutes.

Le saviez-vous ?

En cultivant la conscience de soi, nous apprenons à accepter le spectre complet de nos émotions, de nos pensées et de nos expériences comme faisant partie de qui nous sommes vraiment.

Faire part de son point de vue Sur la conscience de soi

4. Amorces de conversation

Cochez la case située à gauche de chaque question pour savoir quelles sont celles que vous avez abordées.

- Quels sont les cinq mots qui vous décrivent le mieux ?
- Partagez quelque chose qui vous a fait sourire aujourd'hui.
- Mentionnez quelque chose que votre corps fait automatiquement sans que vous en soyez conscient.
- À quel endroit de votre corps ressentez-vous du stress ?
- Mentionnez une qualité que vous appréciez chez vous.
- Mentionnez une qualité dont vous disposez et dont vous aimeriez vous débarrasser.
- Mentionnez une qualité que vous aimeriez cultiver.
- Racontez une histoire où vous avez ressenti de la frustration cette semaine.
- Partagez une expérience où vous étiez ouvert à une nouvelle expérience et où vous en avez profité.
- De quoi vous plaignez-vous dans votre vie alors que cela pourrait être une bénédiction ?
- Réfléchissez à une personne dans votre vie qui a confiance en vous. Décrivez ce que vous pensez que cette personne voit en vous.
- Racontez une histoire où vous avez pris un risque qui a permis de découvrir quelque chose de nouveau sur vous-même.
- Citez une qualité qu'un ami apprécie chez vous.