

1

Raconte un moment où quelqu'un·e t'a fait un compliment qui t'a marqué

2

Quelle est la plus grande réussite dont tu es fier·e ?

3

Qu'est-ce qui te donne confiance en toi ?

4

As-tu déjà douté de toi dans une situation où tu aurais dû être confiant·e ?

5

Qu'est-ce qui te motive à donner le meilleur de toi-même ?

6

Qu'est-ce qui te détend ? Explique...

7

Comment t'y prends tu pour parler avec un·e inconnu·e ?

8

Qu'est-ce qui te stresse le plus ?

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



9

Qu'est-ce qui te rend triste ?

10

Quelle est l'une de tes plus grandes qualités dont tu es fier·e ?

11

Quelle est la plus belle chose qu'on t'ait jamais dite ?

12

Comment tes ami·e·s parleraient de toi ?

13

Parle d'un moment où tu as réussi quelque chose alors que tu pensais que c'était impossible

14

Comment réagis tu face à un conflit ?

15

Penses-tu que l'estime de soi soit innée ?

16

Partage une de tes difficultés du moment

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



17

Qu'est-ce qui te rend furieux·se ?

18

Qu'est-ce que tu aimerais changer chez toi ?

19

Comment penses-tu que les autres te voient ?

20

Qu'est-ce qui te rend curieux·se ?

21

Si tu pouvais te donner un conseil à toi-même il y a 5 ans, que dirais-tu ?

22

Comment te sens-tu lorsque tu dois prendre la parole en groupe ?

23

Lorsque tu es en groupe, t'impliques-tu dans la dynamique ?

24

As-tu du mal à accepter les compliments ? Pourquoi ?

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



25

Parviens-tu à  
exprimer tes  
goûts, tes  
idées facilement ?  
Explique...

26

Termine cette  
phrase :  
« Dans 10 ans,  
je serai... »

27

Penses-tu être  
attentif·ve aux  
autres ?

28

Arrives-tu à  
reconnaître  
facilement quand  
tu as tort ou que  
tu as fais une  
erreur ?

29

Arrives-tu à  
communiquer  
facilement  
avec les  
autres ?

30

De quoi es-tu  
fier·e ?

31

Raconte  
quelque chose  
que tu n'as  
jamais dit à  
personne...

32

Penses-tu avoir  
besoin de la  
présence des  
autres dans ton  
quotidien ?  
Explique...

VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !



VERITE !

