QUESTIONNAIRE INDIVIDUEL POUR RÉFLÉCHIR SUR TON EXPÉRIENCE DE LA CRISE

Consignes

Remplis ce questionnaire de façon individuelle. Il te permettra de faire le point sur la situation, d'en voir les côtés négatifs, sans oublier les côtés positifs. Si tu le désires tu pourras ensuite le lire (en partie ou totalement) pour en discuter avec la classe.

SI TU DEVAIS DÉCRIRE, RÉSUMER, PARLER DE LA SITUATION ACTUELLE AVEC ...

- Une émotion positive ressentie, ce serait…

- Une émotion négative ressentie, ce serait…

- Quelque chose que tu as appris sur toi-même, ce serait…

- Quelque chose que tu as appris sur les autres, ce serait…

- Un point positif de cette crise, ce serait...

- Un point négatif de cette crise, ce serait...

- Quelque chose qui t'a manqué, ce serait...

- Quelque chose qui ne t'a pas manqué, ce serait...

- La chose qui t'a le plus marqué·e, ce serait...

- Quelque chose dont tu te sens fier·ère, ce serait...

- Quelque chose qui t'a déçu·e (venant de toi ou de quelqu'un d'autre), ce serait...

• Une chose qui t'a agréablement surpris·e (venant de toi ou de quelqu'un.e d'autre), ce serait...

• Quelque chose de nouveau (activité, habitude…) apparu durant la crise, ce serait...

• Quelque chose de perdu (activité, habitude…) durant la crise, ce serait...

• Un mot pour qualifier tes relations à autrui depuis la crise, ce serait...

• Un mot pour qualifier ton rapport à toi-même depuis la crise, ce serait...

• Une nouvelle compétence que tu as développée depuis la crise, ce serait...

• Un enseignement que tu tires de cette crise (quelque chose que tu as appris), ce serait...

• Le·la super héros/héroïne que tu aimerais être pour surpasser cette crise (tu peux l'inventer !), ce serait...

• Un mot pour qualifier ta vision de l'avenir, ce serait...

• Un message d'espoir pour le futur, ce serait...