

CITE 5 MOMENTS



DIFFICILES DE TA VIE

Voici quelques phrases qui peuvent t'aider à ressasser tes moments difficiles :

- J'ai pleuré quand...
- Mon pire jour a été...
- Cette personne me manque beaucoup...
- J'ai honte de ...
- Ma plus grande erreur a été...
- Je me suis senti-e particulièrement mal quand...
- Ces mots m'ont beaucoup blessé...
- J'ai été traité injustement quand ...

Réfléchi sur :

Ce que tu as appris de ce moment difficile ?

Ce moment difficile a-t-il encore des répercussions sur ta vie aujourd'hui ? Si oui comment ?

Est-ce que tu réagiras différemment si cela se reproduisait aujourd'hui ?

Notes
