

Favorisons les relations sociales



à la maison et en classe (en petit groupe)

1

SE POSER

Prendre le temps d'être là, respirer 3 fois ensemble.

2

SE QUESTIONNER

Choisir une ou deux questions auxquelles j'ai envie de répondre :

« Aujourd'hui, avec qui ai-je aimé parler ? »

« Quel moment m'a fait du bien ? »

« Ai-je aidé quelqu'un ? »

« Qu'est-ce qui a été difficile aujourd'hui ? »

« Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir bien avec les autres aujourd'hui ? »

« Qu'est-ce que j'aimerais essayer demain pour mieux vivre ensemble ? »

3

ÉCOUTER

Écouter l'autre sans interrompre, sans corriger ni juger.

4

REMERCIER

Remercier l'autre pour son partage ou son écoute par un mot, ou un geste.

Les relations se construisent dans les petits moments partagés.