

## 240 questions pour les enfants

### 19 CELEBRATION

- Qu'est-ce que tu ressens quand quelqu'un te dit qu'il t'aime ?
- Peux-tu te remercier pour une action que tu as faite qui t'a apporté du bien être ?
- Choisis une relation qui a été difficile pour toi. Est-ce que tu appris quelque chose grâce à elle ?
- Parle d'une personne que tu admires.
- Parle d'un lieu particulièrement agréable pour toi.
- Remercie ton corps ou une partie de ton corps.
- Dis à la personne de ton choix au moins deux choses que tu aimes particulièrement chez elle.
- Quel objet aurais-tu envie de remercier ?
- Si tu pouvais remercier la vie pour ce qu'elle t'a donné, que lui dirais-tu ?
- Pour quel événement aurais-tu le plus envie de dire merci en ce moment ?
- Quelle est la personne, réelle ou imaginaire, avec laquelle tu choisirais de passer une heure maintenant ?
- Y a-t-il quelque chose auquel tu as cru et que tu es maintenant content de voir autrement ?
- Choisis une personne que tu n'aimes pas. Arrives-tu à trouver au moins une chose que tu apprécies chez elle ?
- Donne un exemple d'une action que tu as faite et qui a été très appréciée.
- Y a-t-il quelque chose qui t'amuse maintenant et pour laquelle tu n'arrivais pas à rire avant ?
- Raconte un événement que tu as beaucoup aimé dans ta vie.
- Quel genre d'attitudes aimes-tu particulièrement chez quelqu'un ?
- Quel est le livre que tu apprécies le plus ? Que t'a-t-il apporté ?
- Sans parler, comment exprimes-tu que tu es heureux ?

### 21 EMOTIONS ET SENTIMENTS

- Que se passe-t-il en toi quand on te force à t'isoler ?
- Que ressens-tu quand on te donne un ordre avec lequel tu n'es pas d'accord ?
- Quelle est l'émotion que tu préfères vivre ?
- Quelle est l'émotion que tu aimes le moins vivre ?
- Quels sont pour toi les couleurs de la joie, de la peur, de la tristesse et de la colère ?
- Qu'est-ce qui te fait vraiment peur ?
- Parle d'une situation qui t'a mis en colère. Qu'es-ce qu'il reste de cette colère maintenant ?
- Est-ce qu'il t'arrive d'aimer avoir peur ? Peux-tu expliquer comment ça se passe ?
- Parle d'une situation où tu t'es senti triste. Peux-tu expliquer pourquoi ?
- T'arrive-t-il de t'ennuyer ? Si oui, qu'est-ce que tu fais pour changer de sentiment ?
- Fais deviner, en le mimant, le sentiment qui t'habite en ce moment.
- Fais deviner, en le dessinant, le sentiment qui t'habite en ce moment.
- Evoque une chose qui te touche particulièrement.
- Comment aimes-tu exprimer ta joie ?
- Dans quelle situation t'arrive-t-il d'être gêné ?
- Pense à une situation où tu as donné quelque chose. Arrives-tu à te souvenir comment tu t'es senti à ce moment-là ?
- Mime comment ça se passe quand tu es triste.
- Aimes-tu être surpris ?
- Parle d'une situation qui te décourage particulièrement. Explique pourquoi.
- Qu'est-ce qui t'étonne le plus dans la vie ?
- A quels moments te sens-tu le plus en paix ?

### 20 FAIRE CONNAISSANCE

- Quelle est la pièce de ta maison où tu préfères être ?
- Quel genre de paysages apprécies-tu particulièrement ?
- Dis trois mots que tu aimes pour leur sonorité.
- Parle de quelque chose de surprenant que les autres *a priori* ne connaissent pas de toi.
- Si ta maison était en feu, qu'en sortiras-tu d'abord ?
- Dans quelle situation t'ennuies-tu ?
- Donne un exemple de ce qui te fait rire.
- Quelle est la question que tu aimerais qu'on te pose pour faire connaissance ? Pose-la aux autres membres du groupe.
- Quel a été le moment le plus intense de ta vie ?
- Quel héro, héroïne te fascine ?
- Fais part d'un endroit où tu aimes aller te ressourcer.
- A quel moment t'amuses-tu à l'école ?
- Parle d'un de tes plus beaux souvenirs.
- Quel est ton jeu préféré ?
- Quel est ton plus grand rêve ?
- Qu'est-ce qui pour toi est le plus important chez un enseignant ?
- Comment choisis-tu un ami ?
- Qu'est-ce que tu apprécies le moins chez les adultes ?
- Y a-t-il des points communs entre tes amis ?
- Quelle décision prendrais-tu si tu étais le dirigeant de la terre ?

### 14 LA VIE

- Raconte à quoi ressemblera ta vie ?
- Si une fée te donnait un don pour toute ta vie, lequel choisirais-tu ?
- Qu'est-ce que tu aimes le plus dans ta vie d'aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui donne du sens à ta vie ?
- Si tu avais droit à un vœu pour améliorer le monde lequel prononcerais-tu ?
- Qu'est-ce que veut dire pour toi « réussir sa vie » ?
- Qu'est-ce que tu as envie de savoir faire dans ta vie ?
- Si tu avais une baguette magique, que choisirais-tu de changer dans ta vie maintenant ?
- Que voudrais-tu avoir fait au moins une fois dans ta vie ?
- Comment te vois-tu quand tu seras âgé ?
- As-tu l'impression que les événements arrivent par hasard dans ta vie ?
- Imagine une chose que tu pourrais faire dans ta vie et qui la rendrait plus belle.
- Si tu avais la possibilité d'avoir la réponse à une unique question, laquelle poserais-tu ?
- Quels sont pour toi les moments qui t'apportent de la joie ?
- Que deviendrait ta vie si tu devais déménager à l'autre bout de la planète ?

### 16 CONNAISSANCE DE SOI ET AUTHENTICITE

- Si tu devais te transformer pour le reste de ton existence en un animal, lequel choisirais-tu ?
- Choisis une relation pas facile pour toi en ce moment et exprime ce que tu aurais envie de dire à la personne.
- Quel métier aimerais-tu le plus faire ?
- Quel métier aimerais-tu le moins faire ?
- Une personne n'arrête pas de te bousculer exprès dans le bus, exprime ce que tu as sur le cœur.
- Qui es-tu ? Réponds en une phrase.
- Parle d'un événement important de ta vie.

- Si tu pouvais changer une seule chose dans ta vie que changerais-tu ?
- Si tu ne pouvais emporter que trois choses sur une île déserte, lesquelles choisirais-tu ?
- Dans quelle circonstance es-tu le plus dur avec toi-même ? Que te dis-tu ?
- Parle de ce que tu aimes le plus en toi.
- Arrives-tu facilement à dire à quelqu'un que tu l'aimes ?
- Qu'est-ce que tu as du mal à dire aux autres ?
- Est-ce que c'est difficile pour toi de dire à quelqu'un que tu es en colère contre lui ?
- Explique qui tu es en le mimant.
- Parle d'un moment où tu as pu dire ce que tu avais sur le cœur et que tu en as été soulagé.

### 24 LES BESOINS

- Donne au moins trois besoins que tu satisfais en jouant.
- Qu'est-ce que tu aimes le plus faire ? Peux-tu expliquer pourquoi ?
- Peux-tu dire à quoi sert un doudou ?
- Essaie de trouver une action que tu pourrais faire sans remplir de besoins.
- D'après toi, quels sont les besoins satisfaits par un cambrioleur quand il vole dans une maison ?
- A quels moments as-tu vraiment la sensation d'être libre ?
- Quand as-tu besoin de sécurité ?
- Avec quelles personnes te sens-tu le plus à l'aise ?
- Comment remplis-tu ton besoin de beauté ?
- Comment exprimes-tu ta créativité ?
- Joues-tu assez à ton goût ?
- Aimes-tu le silence ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui se passe en toi quand tu as très faim ?
- Choisis un besoin et mime-le. Les autres doivent deviner lequel est-ce.
- T'arrive-t-il de te sentir utile ? Dans quelles circonstances ? Explique pourquoi.
- Est-ce que tu fais assez ce qu'il te plaît à ton goût ?
- As-tu l'impression d'être assez écouté ?
- Fais-tu facilement confiance à quelqu'un ?
- Quels sont les besoins que remplit Picsou en accumulant des pièces d'or dans son coffre ?
- Quels sont les besoins que ne remplit pas Picsou en accumulant des pièces d'or dans son coffre ?
- Quels sont les besoins du petit Chaperon rouge quand elle rencontre le loup dans la forêt ?
- Trouve au moins trois besoins que tu satisfais en allant à l'école.
- Quand tu es malade, vis-tu quand même des moments agréables. Si oui, lesquels ?

### 17 L'OBSERVATION

- Décris ce que tu ressens en regardant un paysage qui te plaît énormément.
- Ferme les yeux immédiatement après avoir lu cette carte et donne au moins cinq particularités de votre voisine ou voisin de gauche.
- Ferme les yeux immédiatement après avoir lu cette carte et donne au moins cinq particularités de votre voisine ou voisin de droite.
- Les yeux fermés, décris le plus précisément possible l'endroit où tu te trouves en ce moment.
- Choisis une scène de film qui t'a marqué et raconte exactement ce que tu as vu et rien d'autre.
- Choisis un objet dans la pièce et décris-le pendant deux minutes.
- Les yeux fermés donne au moins une caractéristique physique de chaque personne du groupe.
- Donne trois éléments que tu as remarqués au cours de ta dernière promenade.
- Choisis une amie ou un ami dont tu peux donner la couleur des yeux et mime sa démarche.
- Pense à un arbre que tu aimes beaucoup et décris-le.
- Décris un animal le plus précisément possible.

- Demande à ton voisin de gauche de dessiner le visage de ta maman. Décris-le soigneusement pour lui.
- Parle de quelqu'un que tu n'apprécies pas en décrivant précisément ce que tu n'aimes pas, sans commentaires.
- Parle d'un ami ou d'une amie et ne donne que ce qu'elle fait que tu apprécies, sans commentaires.
- Décris un comportement qui t'a choqué, en ne parlant que de ce que tu as vu.
- Décris ce qui se passe en ce moment quand tu respires.
- Choisis un objet que tu utilises tous les jours. Décris-le, ainsi que la manière dont tu l'emploies.

### 18 LES ACTIONS ET LES DEMANDES

- Cite trois actions que tu as faites hier pour prendre soin de toi.
- Cite trois actions que tu imagines ne jamais pouvoir réaliser.
- Cite trois actions que tu fais régulièrement sans effort.
- Cite trois actions que tu as faites qui ont embelli la vie de quelqu'un.
- Qu'as-tu de la facilité à demander ?
- Qu'as-tu du mal à demander ?
- Partage une demande que tu as reçue et qui t'a ému.
- Partage une demande que tu as faite et dont tu es très content.
- Y a-t-il une action que tu as envie d'accomplir et que tu n'as jamais faite ?
- A quelle demande n'oses-tu pas dire non ?
- Pour quelle activité aimerais-tu arriver à demander de l'aide ?
- Que pourrais-tu demander maintenant à ton voisin de gauche qui te rendrait la vie plus belle ?
- Que pourrais-tu dire ou faire face à une personne braquant une arme sur toi et réclamant de l'argent ?
- Que pourrais-tu dire au contrôleur du train alors que tu n'as pas de billet ?
- Que ferais-tu si tu te trouvais enfermé une nuit dans un grand magasin ?
- Décris une situation qui te choque. Que pourrais-tu demander pour la changer ?
- Que pourrais-tu demander ou faire afin que la planète se porte mieux ?
- Que pourrais-tu demander, si tu te sentais triste ?

### 20 AUTO-EMPATHIE

- Dans quelle situation arrives-tu le mieux à t'écouter ?
- Dans quelle situation as-tu le plus de mal à t'écouter ?
- Qu'est-ce qui t'aide à t'offrir des moments d'écoute ?
- A quel moment de la journée arrives-tu le mieux à t'écouter ?
- Qu'est-ce qui se passe en toi quand quelqu'un te crie dessus ?
- Comment te sens-tu quand tu as réussi à dire quelque chose de difficile à exprimer pour toi ?
- Qu'est-ce qui se passe en toi quand quelqu'un te dit qu'il t'aime ?
- Dis au moins une chose que tu pourrais faire pour retrouver ton calme quand tu es énervé.
- D'après toi, combien de personnages différents sont à l'intérieur de toi ?
- Quand tu as peur, que se passe-t-il dans ton corps ?
- Quand tu es fâché, que se passe-t-il dans ton corps ?
- Quand tu es joyeux, que se passe-t-il dans ton corps ?
- Revis le dernier moment passé avec ton animal préféré. Dis ce que tu as éprouvé.
- Qu'est-ce qui se passe en toi quand quelqu'un te donne un ordre ?
- Présente-toi avec le maximum de bienveillance.
- Présente-toi, comme si tu parlais de ton meilleur ami ou de ta meilleure amie, en employant « il » ou « elle ».
- Es-tu ami avec toi-même ?
- Ressens un besoin, n'importe lequel, et décris ce qui se passe en toi.

- Parle d'un moment où tu as eu peur comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre.
- Pense à une situation où tu as été mécontent de toi. Que peux-tu faire pour être plus doux envers toi ?

### **20 ECOUTE DU CORPS**

- Quelle est la partie de ton corps que tu connais le moins ?
- Quelle partie de ton corps attire le plus ton attention ?
- Relie-toi à une partie de ton corps qui t'attire ou qui est tendue, restes avec la sensation pendant vingt secondes et décris ce que tu ressens.
- A quel organe de ton corps fais tu souvent attention et pourquoi ?
- Si tu étais du sexe opposé, comment marcherais tu ?
- Mets-toi debout. Porte ton attention dans tes pieds et décris ce que tu ressens.
- Décris comment étaient tes sensations corporelles quand tu étais plus jeune.
- L'ensemble du groupe se met par paire. Dans chacune l'un est assis devant et l'autre debout derrière. Celui qui se tient debout masse le crâne de son partenaire d'au moins quatre manières différentes. Ensuite, le masseur devient massé. Puis, chaque paire échange sur les impressions vécues.
- Chacun se met debout, ferme les yeux, écoute la partie du corps qui appelle son attention et la masse, en respectant ce que demande cette partie.
- Chacun se relie à son sens privilégié (vue, toucher, ouïe, goût odorat) et fait part aux autres de comment il l'emploie.
- Quel est le sens que tu utilises le moins ? Qu'est-ce que cela te fait de le constater ?
- Imagine comment sera ton rapport à ton corps quand tu auras atteint quatre-vingts ans et décris-le aux autres.
- Tout le monde marche dans la pièce pendant une minute et chacun observe en même temps les autres. Puis, chacun à son tour imite la démarche de celui qu'il a choisi et le reste du groupe doit deviner qui est imité.
- Fais part à ton voisin de gauche d'une partie de ton corps que tu aime peu. Celui-ci a alors deux minutes pour se faire l'avocat de cette partie.
- Si l'un de tes organes pouvait parler d'après toi que te dirait-il ? Fais-toi son porte-parole pendant deux minutes.
- Relie-toi à ta respiration pendant une minute, sans essayer de la changer. Comment te sens-tu après ?
- Prends une situation que tu as vécue, décris-la en deux ou trois phrases. Ensuite, écoute et partage les sensations corporelles qui se présentent.
- Sautte sur place pendant une minute. Reste debout et décris les sensation de ton corps, juste après. Sois attentif aux modifications et décris-les pendant une minutes trente.
- Sans te regarder dans un miroir, décris ton visage à partir des sensations que tu en as.
- Mettez vous par deux face à face, chacun à son tour observe l'autre et essaie de ressentir ce qu'il ressent dans son corps (quelles sont les parties tendues et celles qui sont relâchées). Décrivez et vérifiez avec l'autre si cela correspond à son ressenti ?

### **18 EMPATHIE**

- Demande à ton voisin de droite de jouer comme s'il était quelqu'un que tu aimes beaucoup et donne-lui de l'empathie pendant une minute.
- Demande à votre voisin de gauche de jouer comme s'il était quelqu'un que tu n'aimes pas et donne-lui de l'empathie pendant une minute.
- Revis le dernier moment passé avec ta maman, et donne les sentiments et les besoins qu'elle éprouvait.
- Quinze secondes après avoir lu cette carte, donne de l'empathie à la personne en face de toi.

- Donne de l'empathie au Petit Poucet au moment où il se rend compte qu'il se trouve dans le château d'un ogre.
- Exprime ce que pourrait ressentir Harry Potter après avoir remporté son premier match de quidditch ?
- Mets-toi à la place de Donald au moment où il réalise que ses neveux sont partis de la maison sans le prévenir et exprime ce qu'il ressent, comme si tu étais lui.
- Choisis un objet dans la pièce et donne-lui de l'empathie.
- Choisis une plante ou un animal le plus proche possible et donne-lui de l'empathie.
- Qu'est-ce que ça te fait de recevoir de l'empathie ? Si tu as du mal à répondre, demande à ton voisin de gauche de t'en donner et décris ce que tu ressens.
- Qu'est-ce qui se passe en toi quand tu as l'impression qu'on ne t'écoute pas ?
- Dans quelle situation est-il le plus difficile pour toi de recevoir de l'empathie ?
- Dans quelle situation est-il le plus difficile pour toi de donner de l'empathie ?
- Parle d'une situation difficile pour toi et ton voisin de droite te donne de l'empathie.
- Demande à ton voisin de gauche de parler de son activité préférée et donne-lui de l'empathie.
- Demande à ton voisin de droite de parler de ce qu'il aime le moins à l'école et donne-lui de l'empathie.
- Relie-toi à quelque chose que tu n'aimes vraiment pas chez toi et demande de l'empathie à ton voisin de gauche.
- Relie-toi à quelque chose que tu apprécies vraiment chez toi et demande de l'empathie à ton voisin de droite.

### 20 POUR DEFOULER NOS CHACALS

- Choisis une personne envers laquelle tu as de la colère et décris ce que tu lui ferais ou ce que tu dirais, si tu te lâchais.
- Chaque personne doit donner la définition la plus incompréhensible de la CNV.
- Imagine que ton instituteur, te fasse des commentaires à haute voix devant la classe et parle des erreurs que tu as faites à l'interro. Réponds-lui avec le maximum de mauvaise foi.
- Choisis dans la pièce un objet qui t'attire peu et exprimes-lui ton dégoût.
- Cite un jugement qui résonne fréquemment dans ta tête et demande à ton voisin de gauche de te le dire. Evoque toutes les pensées qui te viennent en réponse.
- Joue une dispute de sœur/frère avec la personne en face de toi, en exagérant un maximum.
- Annonce une nouvelle imaginaire qui te réjouirait particulièrement. Chacun des participants te répondra de manière à faire baisser le plus possible ton enthousiasme. Récompense celui qui aura le mieux réussi.
- Mettez-vous par deux et trouvez la situation la plus absurde pour se donner de l'écoute. Chaque paire la joue ensuite devant les autres.
- Demande un service à tour de rôle aux membres de ton groupe. Chacun doit essayer de se défilier avec le maximum d'hypocrisie. Nommez le plus performant par vote.
- Choisis et cite une manière d'être d'une personne du groupe, pose ensuite la question « Pourquoi a-t-elle cette attitude ? ». Chacun à tour de rôle donne ses préjugés.
- Choisis deux personnes qui vont devoir jouer une situation du quotidien. Au fur et à mesure, les personnes que tu désignes doivent rentrer dans le jeu de rôle, à partir des contraintes que tu leur imposes.
- Demande à une personne du groupe de t'accueillir avec bienveillance et fais-lui part des jugements que tu as sur toi.
- Endosse le rôle de procureur pendant deux minutes, le reste du groupe formant le jury. Plaide l'intérêt pour la planète de la disparition d'un élément que tu détestes. Le jury vote ensuite pour rendre son verdict.

- Toi et ton voisin de droite choisissez chacun une profession envers laquelle vous avez un préjugé. Vous devez faire deviner, chacun à votre tour, la catégorie et au moins un préjugé, au moyen d'une mise en scène, sans employer de paroles (les sons sont acceptés).
- Tu as une minute pour exprimer ta compassion, la plus hypocrite possible, pour la nationalité, profession ou catégorie de ton choix.
- Choisis un sujet de discussion avec ton voisin de gauche. Mettez-le en scène pendant deux minutes. Sera proclamé vainqueur celui qui aura formulé la demande jugée la plus abracadabrante.
- Mets-toi à la place de ton voisin de gauche et exprime pour lui les jugements qu'il pourrait avoir sur toi.
- Tu as une minute pour plaider l'intérêt du mensonge.
- Tu croises une personne dans la rue qui a un comportement qui te choque. Cite ton exemple, dis tout ce qui te viens sur cette personne et sur ce qu'elle fait.
- Choisis une personne avec qui tu ne t'entends pas. Demande à celui assis en face de toi de la représenter pendant une minute au moins. Dis-lui tout ce que tu pense d'elle.