

QUESTIONS POUR TON SUPER**TOI**



11 - 12 ANS

1. QUELLE EST LA PLUS GRANDE FORCE QUE TU UTILISES LORSQUE TU TRAVERSES UN DÉFI ?

- ☐ Je persévère même quand c'est difficile.
- ☐ Je demande de l'aide lorsque j'en ai besoin.
- ☐ Je cherche des solutions au lieu d'abandonner.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

2. SI TON ÉMOTION POUVAIT TE DONNER UN CONSEIL AUJOURD'HUI, QUEL SERAIT-IL ?

- ☐ « Écoute ce que tu ressens. »
- ☐ « Prends le temps de ralentir. »
- ☐ « Fais-toi davantage confiance. »
- ☐ Mon idée à moi est... _____

3. QUELLE QUALITÉ AIMERAIS-TU DÉVELOPPER DAVANTAGE DANS LES PROCHAINES SEMAINES ?

- ☐ Plus de confiance en moi.
- ☐ Plus de courage.
- ☐ Plus de persévérance.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

4. SI TON **SUPER TOI** TE REGARDAIT AUJOURD'HUI, QU'EST-CE QU'IL ADMIRERAIT CHEZ TOI ?

- ☐ Mes efforts.
- ☐ Mon courage.
- ☐ Ma capacité à continuer malgré les difficultés.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



5. QUEL DÉFI AIMERAIS-TU RELEVER PROCHAINEMENT ?

- ☐ Oser essayer quelque chose de nouveau.
- ☐ Affronter une peur.
- ☐ Sortir de ma zone de confort.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

6. QUELLE PENSÉE AIMERAIS-TU ENTENDRE PLUS SOUVENT DANS TA TÊTE ?

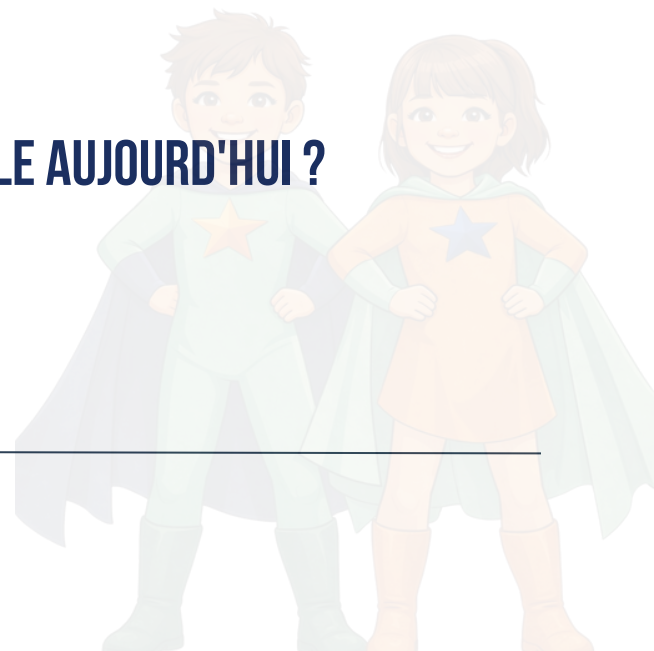
- ☐ Je suis capable.
- ☐ Je peux apprendre.
- ☐ Je vais y arriver un pas à la fois.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

7. QUELLE LEÇON POURRAIS-TU TIRER DE CETTE SITUATION ?

- ☐ Les erreurs font partie de l'apprentissage.
- ☐ Je suis plus fort.e que je le pensais.
- ☐ Chaque défi me permet de grandir.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

8. QUEL SERAIT TON PLUS PETIT PAS POSSIBLE AUJOURD'HUI ?

- ☐ Essayer une première fois.
- ☐ Faire un petit effort supplémentaire.
- ☐ Demander du soutien.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



9. SI TU ÉTAIS LE COACH DE TON **SUPER TOI**, QUEL CONSEIL LUI DONNERAIS-TU ?

- ☐ « Continue même si c'est imparfait. »
- ☐ « Fais-toi confiance. »
- ☐ « Concentre-toi sur ce que tu peux contrôler. »
- ☐ Mon idée à moi est... _____

10. QUAND TU IMAGINES LA PERSONNE QUE TU SOUHAITES DEVENIR, QU'EST-CE QU'ELLE FAIT DIFFÉREMMENT ?

- ☐ Elle croit en ses capacités.
- ☐ Elle apprend de ses erreurs.
- ☐ Elle avance un petit pas à la fois.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

11. QUELLE NOUVELLE RESSOURCE POURRAIS-TU DÉCOUVRIR À L'INTÉRIEUR DE TOI ?

- ☐ Plus d'audace.
- ☐ Plus de leadership.
- ☐ Plus de calme.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

12. SI TON SUPER TOI POUVAIT TE LAISSER UN MESSAGE POUR AUJOURD'HUI, LEQUEL CHOISIRAIT-IL ?

- ☐ Tu es capable de beaucoup plus que tu le crois.
- ☐ Continue d'avancer.
- ☐ N'oublie pas que chaque petit pas compte.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



MES VALEURS

13. QUEL GENRE DE PERSONNE AIMERAIS-TU ÊTRE AVEC LES AUTRES ?

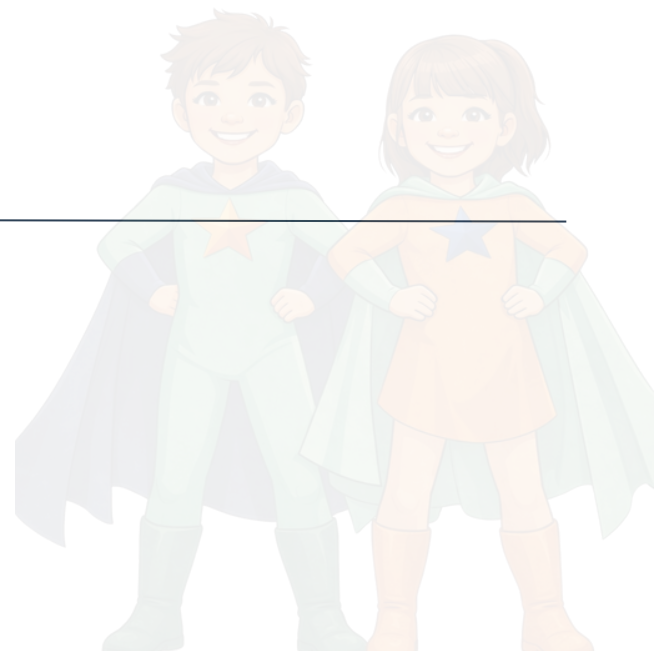
- ☐ Une personne gentille et respectueuse.
- ☐ Une personne qui aide les autres.
- ☐ Une personne honnête et authentique.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

14. QUAND LES GENS PARLENT DE TOI, QU'AIMERAIS-TU QU'ILS DISENT ?

- ☐ Que je suis une bonne personne.
- ☐ Que je suis courageux.
- ☐ Que je suis quelqu'un sur qui on peut compter.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

15. QUELLE VALEUR EST LA PLUS IMPORTANTE POUR TOI AUJOURD'HUI ?

- ☐ Le respect.
- ☐ L'entraide.
- ☐ L'honnêteté.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



AFFIRMATION DE SOI

16. QUAND QUELQUE CHOSE NE TE CONVIENT PAS, COMMENT POURRAIS-TU L'EXPRIMER ?

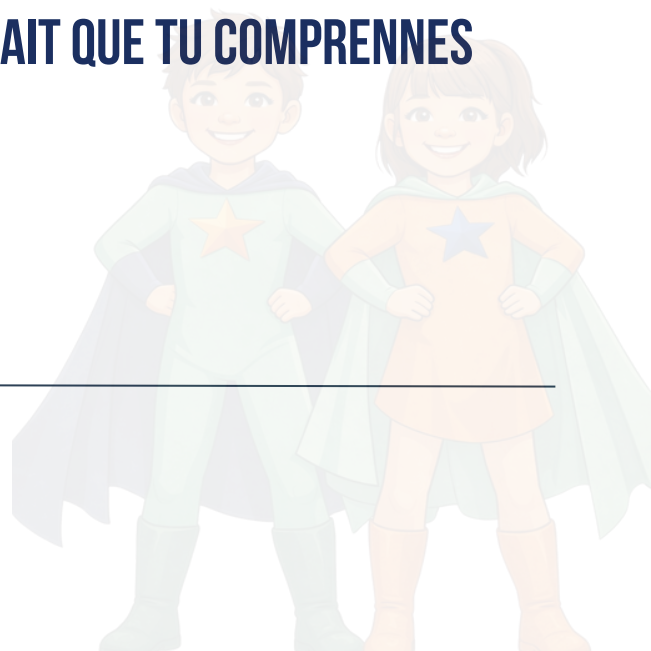
- ☐ En disant ce que je ressens calmement.
- ☐ En demandant ce dont j'ai besoin.
- ☐ En respectant mes limites.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

17. SI TON/TA MEILLEUR.E AMI.E VIVAIT EXACTEMENT LA MÊME SITUATION QUE TOI, QUE LUI CONSEILLERAI-TU ?

- ☐ De croire davantage en lui/elle.
- ☐ De prendre son temps.
- ☐ De ne pas abandonner.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

18. QU'EST-CE QUE TON **SUPER TOI** AIMERAIT QUE TU COMPRENNES AUJOURD'HUI ?

- ☐ Je mérite d'être respecté.e.
- ☐ J'ai le droit d'avoir des émotions.
- ☐ Je suis important.e moi aussi.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



MON LEADERSHIP

19. COMMENT PEUX-TU AVOIR UNE INFLUENCE POSITIVE AUJOURD'HUI ?

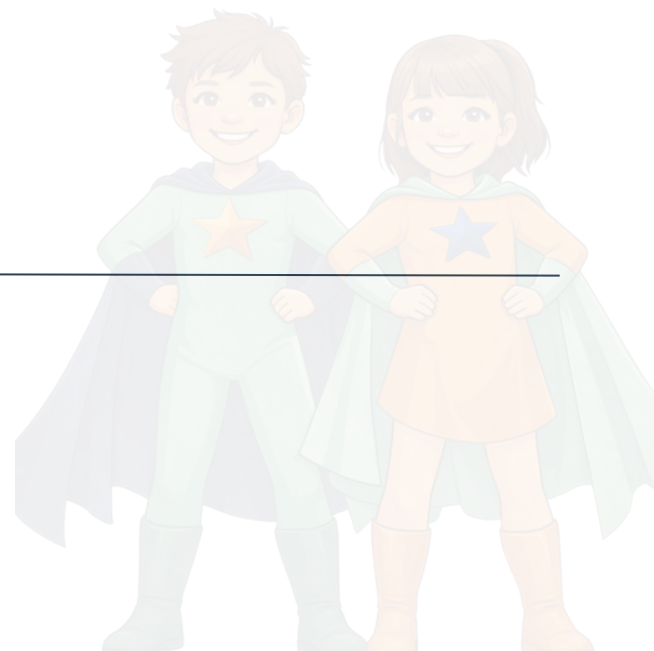
- ☐ En aidant quelqu'un.
- ☐ En montrant l'exemple.
- ☐ En encourageant une personne.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

20. QUELLE QUALITÉ DE LEADER AIMERAIS-TU DÉVELOPPER ?

- ☐ Le courage.
- ☐ L'écoute.
- ☐ La confiance.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

21. LORSQUE QUELQUE CHOSE DEVIENT DIFFICILE, QUEL LEADER VEUX-TU ÊTRE ?

- ☐ Celui qui persévère.
- ☐ Celui qui cherche des solutions.
- ☐ Celui qui demande de l'aide au besoin.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



MES RÊVES

MES OBJECTIFS

22. QUELLE VERSION DE TOI AIMERAIS-TU DÉVELOPPER CETTE ANNÉE ?

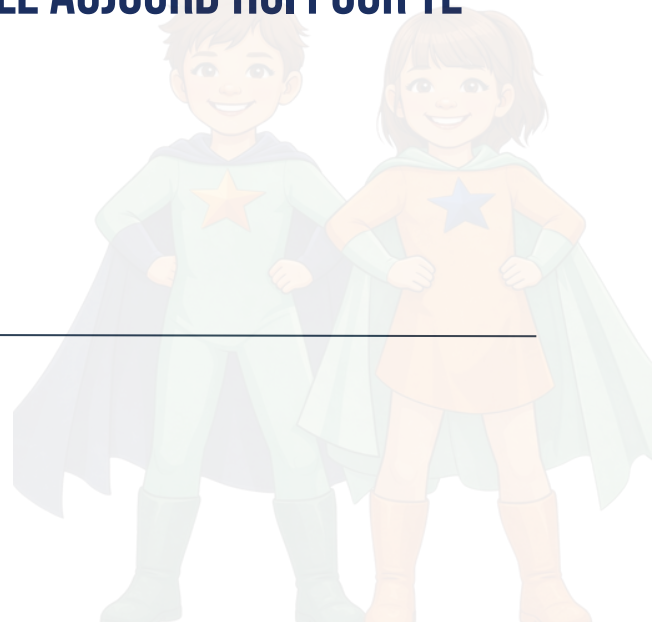
- ☐ Une version plus confiante.
- ☐ Une version plus courageuse.
- ☐ Une version plus autonome.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

23. QUEL DÉFI TE FERAIT SENTIR PARTICULIÈREMENT FIER.ÈRE DE TOI ?

- ☐ Réussir quelque chose qui me fait peur.
- ☐ Essayer quelque chose de nouveau.
- ☐ Ne pas abandonner malgré les difficultés.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

24. QUEL EST TON PLUS PETIT PAS POSSIBLE AUJOURD'HUI POUR TE RAPPROCHER DE TON OBJECTIF ?

- ☐ Faire un premier essai.
- ☐ Me pratiquer un peu.
- ☐ Demander de l'aide ou des conseils.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



MA CONFIANCE MON IDENTITÉ

25. QUELLES SONT TROIS FORCES QUE TU POSSÈDES DÉJÀ ?

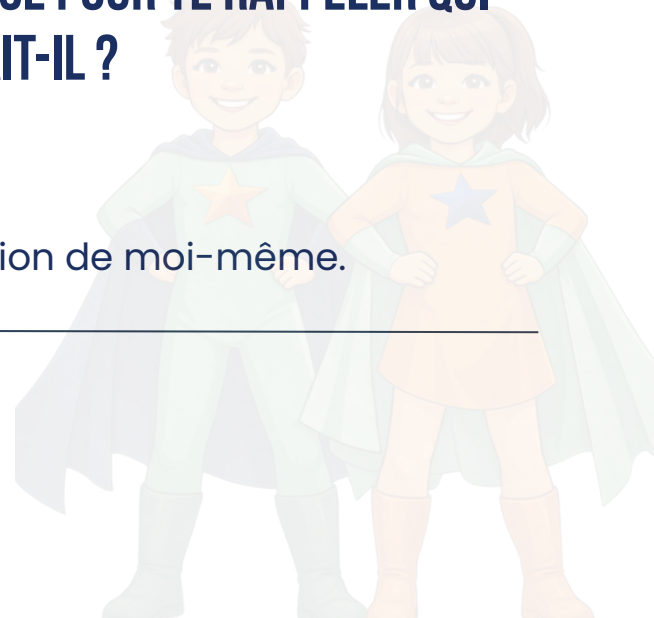
- ☐ Je suis persévérant.e.
- ☐ Je suis créatif.ve.
- ☐ Je suis attentionné.e.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

26. QU'EST-CE QUI TE REND UNIQUE ?

- ☐ Ma personnalité.
- ☐ Ma façon d'aider les autres.
- ☐ Mes talents et mes qualités.
- ☐ Mon idée à moi est... _____

27. SI TON **SUPER TOI** ÉCRIVAIT UNE PHRASE POUR TE RAPPELER QUI TU ES VRAIMENT, LAQUELLE CHOISIRAIT-IL ?

- ☐ Je suis capable.
- ☐ Je peux apprendre de tout ce que je vis.
- ☐ Je deviens chaque jour une meilleure version de moi-même.
- ☐ Mon idée à moi est... _____



À la fin des questions, tu peux construire progressivement ton :



LIVRE DU SUPER**TOI**

Rubriques :

- ★ Mes forces
- ★ Mes valeurs
- ★ Mes rêves
- ★ Mes ressources
- ★ Mes plus grandes réussites
- ★ Mes PPPP (Plus Petits Pas Possibles)
- ★ Mes phrases de courage

Après quelques semaines, tu auras littéralement créé un portrait positif et évolutif de toi-même. C'est exactement ce qui nourrit ta confiance, ton sentiment de compétence et la construction de ton identité.





**FAIS-TOI
CONFIANCE.**

**TU POSSÈDES
TOUS LES POUVOIRS
POUR RÉUSSIR**

**IL TE SUFFIT DE
L'IMAGINER
& D'Y CROIRE.**