

Toi et tes confidences

Voici un journal intime
100% CONFIDENCES conçu **JUSTE**
POUR TOI, pour te confier et te créer
des souvenirs pour la vie !

As-tu
de la facilité
à te confier ? Oui Non
Sinon, pourquoi trouves-tu cela difficile ?

.....

.....

.....

.....

**À qui te confies-tu
habituellement ?**

- Ma meilleure amie
- Mon père
- Ma mère
- Un membre
de ma famille
- Mon chat
- Mon journal intime
- Autre

Aimes-tu
lorsqu'on
se confie à toi ?

- Oui Non
- Pas vraiment...
- Je ne sais pas comment réagir.
- Je ne sais pas.

As-tu un secret dont tu ne peux parler avec personne ?

Oui Non

Aimerais-tu pouvoir en parler ?

Oui Non

De quelle façon exprimes-tu tes émotions ?

Je jase avec une personne proche de moi en qui j'ai confiance.

J'écris un journal intime.

Je joue de la musique.

Je dessine.

Je fais du sport.

Autre

Savais-tu que tu pouvais demander de l'aide ou te confier ?

... à tes parents ... à ta famille

... à tes grands-parents

... à ton professeur

... à un spécialiste de ton école

... aux parents de ta meilleure amie ?

L'important est de ne pas rester seule avec tes questions et tes inquiétudes.

Sur une échelle de 1 à 10, dis-moi si tu es capable de confier tes sentiments et émotions aux gens que tu aimes.

Je n'aime pas parler de moi. → 1 2 3 4 5

6 7 8 9 10 ←

Ah oui ! Je parle beaucoup, cela m'aide à mieux me comprendre.