

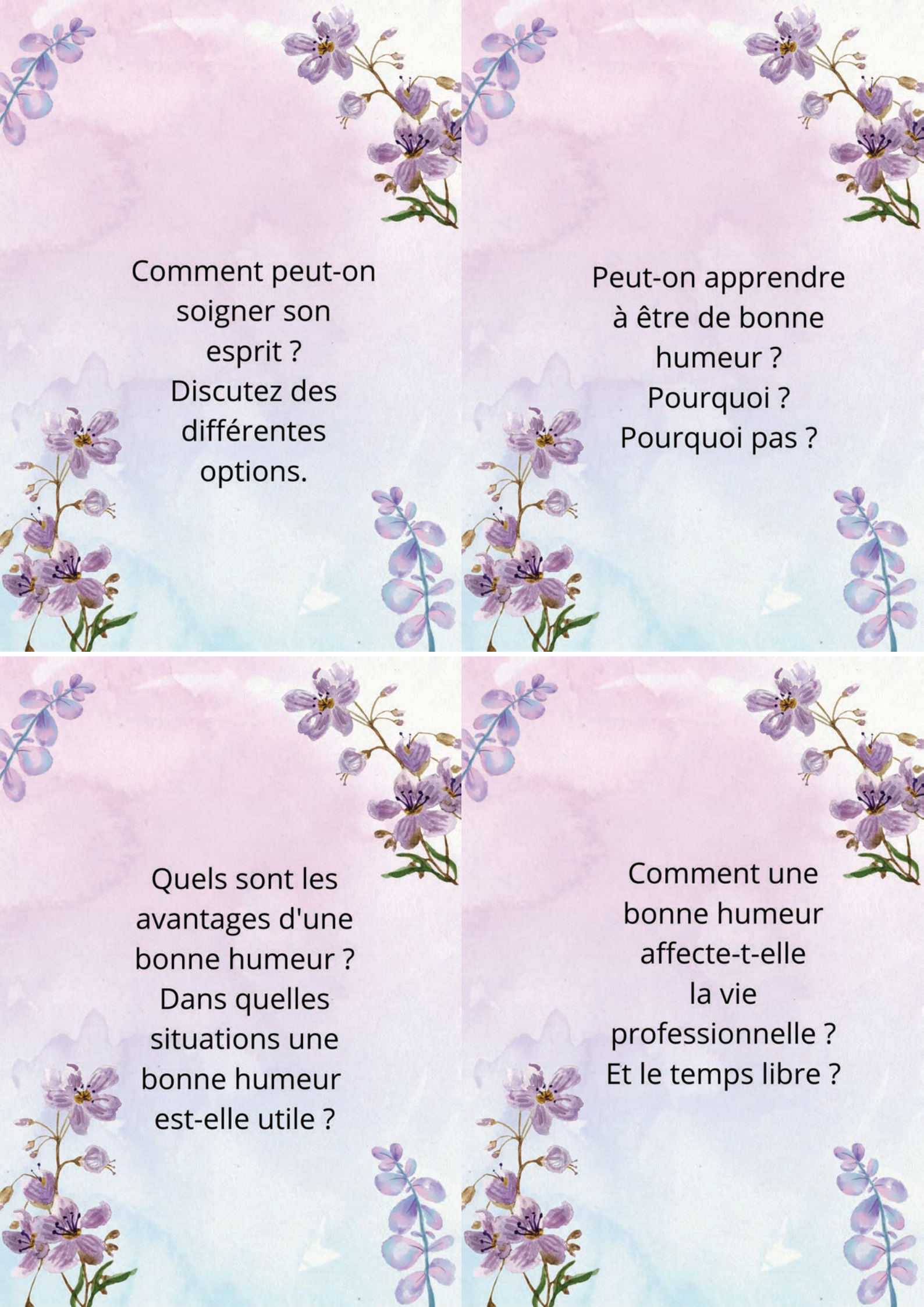
*Bonne humeur  
- qu'est-ce que  
cela signifie ?*

Quelles sont les choses qui vous font vous sentir bien ?

Essayez de trouver autant de choses (petites et grandes) que possible.

Quelles sont les choses qui vous rendent triste ?  
Quelles sont les choses qui gâchent votre bonne humeur ?

Qu'est-ce qui vous fait rire aux éclats ?

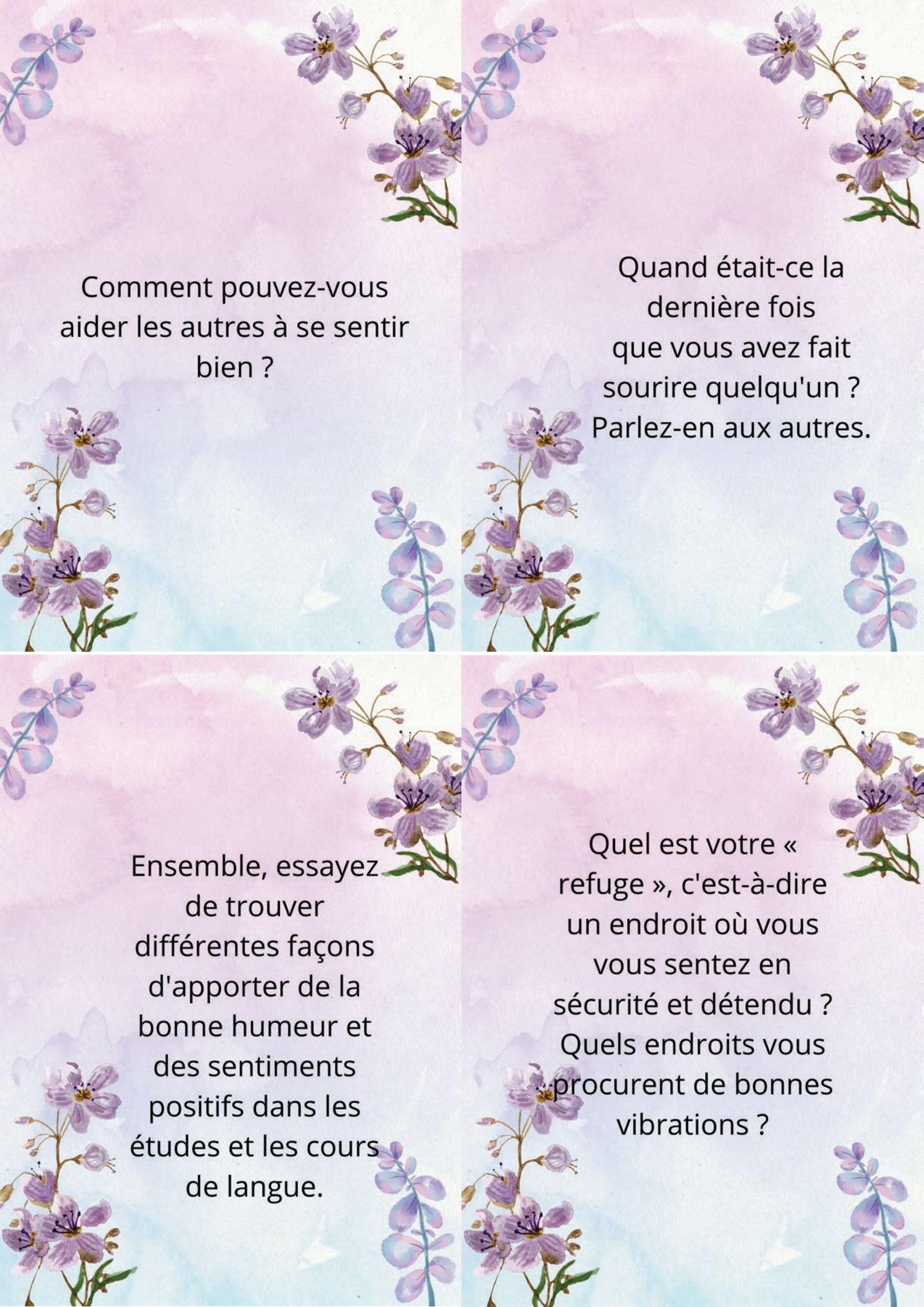


Comment peut-on  
soigner son  
esprit ?  
Discutez des  
différentes  
options.

Peut-on apprendre  
à être de bonne  
humeur ?  
Pourquoi ?  
Pourquoi pas ?

Quels sont les  
avantages d'une  
bonne humeur ?  
Dans quelles  
situations une  
bonne humeur  
est-elle utile ?

Comment une  
bonne humeur  
affecte-t-elle  
la vie  
professionnelle ?  
Et le temps libre ?

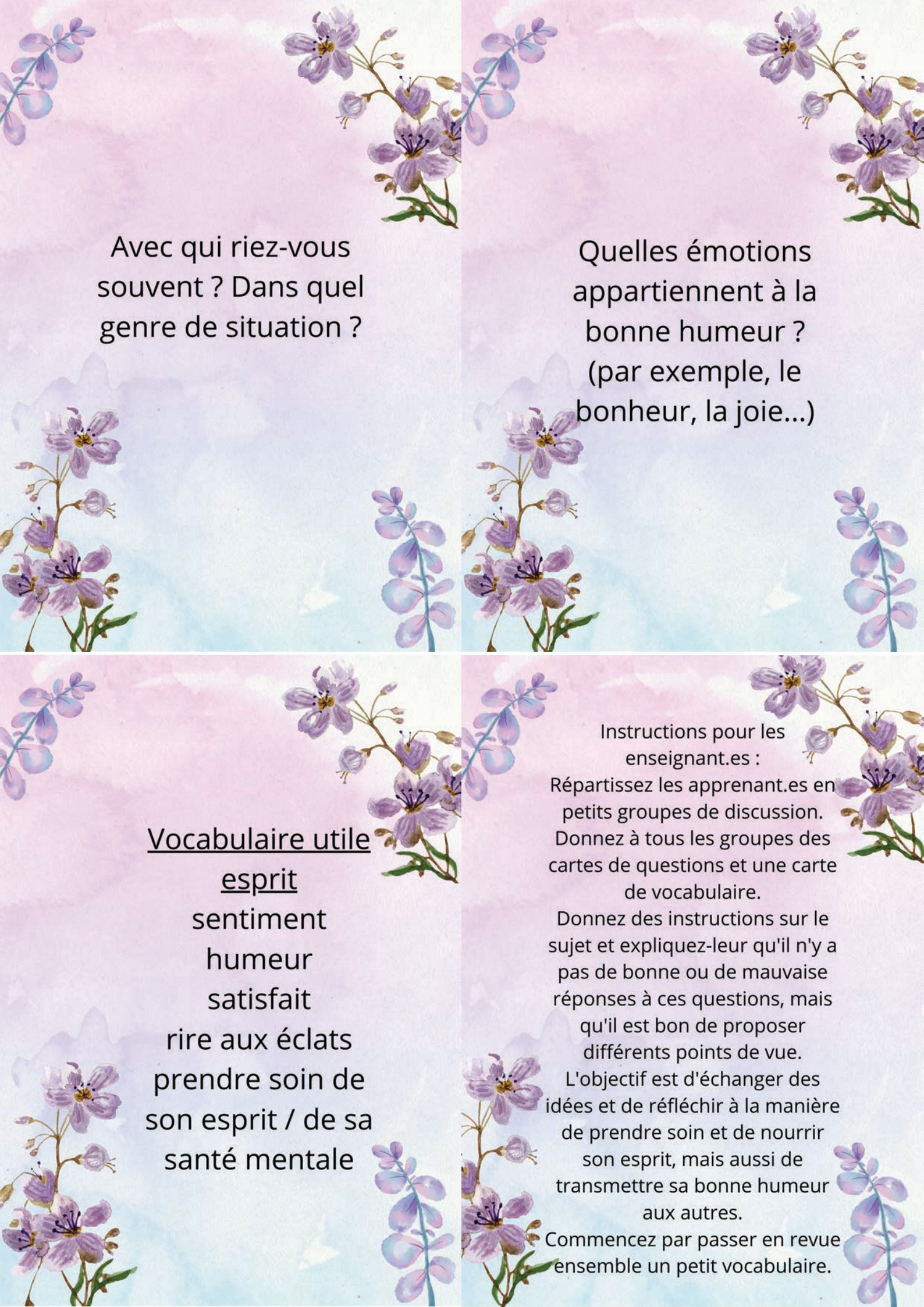


Comment pouvez-vous  
aider les autres à se sentir  
bien ?

Quand était-ce la  
dernière fois  
que vous avez fait  
sourire quelqu'un ?  
Parlez-en aux autres.

Ensemble, essayez  
de trouver  
différentes façons  
d'apporter de la  
bonne humeur et  
des sentiments  
positifs dans les  
études et les cours  
de langue.

Quel est votre «  
refuge », c'est-à-dire  
un endroit où vous  
vous sentez en  
sécurité et détendu ?  
Quels endroits vous  
procurent de bonnes  
vibrations ?



Avec qui riez-vous souvent ? Dans quel genre de situation ?

Quelles émotions appartiennent à la bonne humeur ? (par exemple, le bonheur, la joie...)

Vocabulaire utile

esprit

sentiment

humeur

satisfait

rire aux éclats

prendre soin de son esprit / de sa santé mentale

Instructions pour les enseignant.es :

Répartissez les apprenant.es en petits groupes de discussion. Donnez à tous les groupes des cartes de questions et une carte de vocabulaire.

Donnez des instructions sur le sujet et expliquez-leur qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponses à ces questions, mais qu'il est bon de proposer différents points de vue.

L'objectif est d'échanger des idées et de réfléchir à la manière de prendre soin et de nourrir son esprit, mais aussi de transmettre sa bonne humeur aux autres.

Commencez par passer en revue ensemble un petit vocabulaire.