

MES QUALITÉS

1.

Parmi cette liste de qualités, choisis **5 qualités** qui représentent qui tu es.

Adroit.e

Astucieux.se

Attentionné.e

Autonome

Bienveillant.e

Collaboratif.ve

Confiant.e

Créatif.ve

Curieux.se

Débrouillard.e

Discipliné.e

DRÔLE

Empathique

ÉNERGIQUE

Franc-Franche

Généreux.se

Habile

Intelligent.e

Intuitif.ve

Juste

Méthodique

OBSERVATEUR / OBSERVATRICE

Optimiste

Pacifique

Passionné.e

Persévérant.e

Ponctuel.le

Prudent.e

Respectueux.se

Sensible

Serviable

Sociable

Volontaire

Zen

2.

Pour chaque qualité choisie, **donne un exemple** de ta qualité dans une situation que tu as vécue.

Je suis

Je suis

Je suis

Je suis

Je suis

Qui t'as fait remarquer tes qualités ?

- moi mes amis ma famille
 mon prof _____

TU ES UNIQUE!

Tu as ta personnalité propre, tes qualités, tes préférences, tes émotions, tes besoins, tes désirs, tes habiletés, ton corps, etc.

La façon de te voir est influencée par plusieurs éléments de ton environnement.

Place ce qui influence le plus la façon de te voir dans les grands espaces et place ce qui t'influence le moins dans de plus petits espaces. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses.

Tes réponses sont personnelles à toi.

MA PERCEPTION

- Ma personnalité
- Mes qualités
- Mes préférences
- Mon corps
- Mes émotions
- Mes besoins
- Mes habiletés
- Mes désirs



Relations avec les autres, amis, parents, prof, réseaux sociaux, publicité, jeux vidéo, conflits, échecs, réussites.

MON ENGAGEMENT

Pour pratiquer, je m'engage à reconnaître en moi (coche un choix).

- une qualité
- une habileté

Et en garder une trace

- écrire dans un cahier personnel
- en l'illustrant
- en parlant à quelqu'un

**AUTOUR
DES
PARENTS!**

- J'ai discuté avec un de mes parents d'une habileté qu'il aimerait développer.
- J'ai parlé à mes parents d'une habileté que j'aimerais développer.