

MON CAHIER « ESTIME DE SOI »

DEMANDE PEU DE TEMPS MAIS RAPPORTE BEAUCOUP !
A FAIRE A VOLONTE !
ET SURTOUT GARDE TOUT !



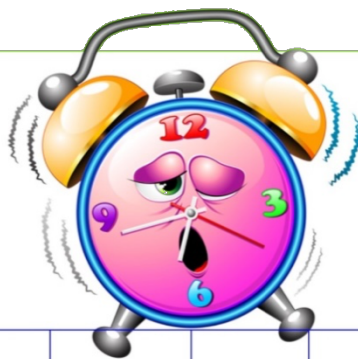
MON RÉVEIL...

Être à l'écoute de ses émotions est le fruit d'un apprentissage.

Comment me suis-je senti ce matin au réveil (dans les minutes suivant mon réveil) ?

Mets une croix devant l'émotion qui te convient ou proposes en une dans la dernière case du tableau ci-dessous, en fonction du jour.

Avoir confiance en soi, c'est d'abord se connaître, identifier ses émotions, ses ressentis.



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Stressé (e)							
Joyeux (se)							
Agité (e)							
Inquièt (e)							
Paisible							
Ravi (e)							
En colère							
...							

Quelle émotion revient souvent le matin ?

Est-elle agréable ou désagréable ?

CETTE SEMAINE, J'AI ETE FIERE(E) !

*Choisis dans le tableau (page suivante) une qualité et écris-la dans le tableau.
Prends le temps à la fin de chaque semaine de relire tes qualités ! Cela fait
beaucoup de bien !*

LUNDI	Aujourd'hui, je suis fier-e car :
MARDI	Aujourd'hui, je suis fier-e car :
MERCREDI	Aujourd'hui, je suis fier-e car :
JEUDI	Aujourd'hui, je suis fier-e car :
VENDREDI	Aujourd'hui, je suis fier-e car :
SAMEDI	Aujourd'hui je suis fier-e car :
DIMANCHE	Aujourd'hui je suis fier-e car :

accueillant·e	doux·ouce	joyeux·se	prévoyant·e
adroit·e	droit·e	juste	productif·ive
agréable	drôle	leader	protecteur·trice
altruiste	dynamique	logique	prudent·e
ambitieux·euse	écoute (à l')	loyal·e	raisonnable
apaisant·e	efficace	lucide	rassurant·e
appliqué·e	encourageant·e	maître·esse de soi	rationnel·le
astucieux·euse	endurant·e	malin·gne	réactif·ive
attentif·ive	énergique	méthodique	réaliste
attentionné·e	engagé·e	minutieux·se	réconfortant·e
audacieux·euse	enthousiaste	motivé·e	réfléchi·e
autonome	entreprenant·e	novateur·trice	résistant·e
avenant·e	équitable	nuancé·e	respectueux·euse
bienveillant·e	esprit d'équipe	objectif·ive	responsable
calme	extraverti·e	observateur·trice	rigoureux·euse
captivant·e	ferme	obstiné·e	séduisant·e
chaleureux·euse	fiable	optimiste	sensible
combatif·ive	fidèle	ordonné·e	serein·e
communicatif·ive	flexible	organisateur·trice	sérieux·euse
compréhensif·ive	fort·e	organisé·e	serviable
concentré·e	franc·che	original·e	sociable
conciliant·e	généreux·euse	ouvert·e d'esprit	soigneux·euse
confiant·e	gentil·le	pacificateur·trice	solide
conscientieux·euse	honnête	paisible	souriant·e
convaincant·e	humain·e	patient·e	spontané·e
courageux·euse	humble	persévérant·e	sportif·ive
créatif·ive	imaginatif·ive	persuasif·ve	stable
cultivé·e	impliqué·e	planificateur·trice	stratège
curieux·euse	indépendant·e	poli·e	studieux·euse
débrouillard·e	indulgent·e	polyvalent·e	sûr·e de soi
déterminé·e	influent·e	ponctuel·le	tendre
dévoué·e	ingénieux·e	posé·e	tolérant·e
diplomate	inspiré·e	positif·ive	travailleur·euse
direct·e	intelligent·e	pragmatique	vif·ive
discipliné·e	intuitif·ve	pratique	vigilant·e
discret·ète	joueur·euse	précis·e	volontaire
disponible	jovial·e	prévenant·e	...

ON VOIT MES QUALITÉS !

Ton estime de toi dépend essentiellement de la valeur que tu t'attribues. Une valeur renforcée par la vision qu'on les autres de moi. Et comme tu le sais, il n'est pas évident de complimenter ou de dire aux autres des qualités, des choses agréables.

Et pourtant cela fait tellement de bien !

Demande à un proche, ou des proches d'écrire chaque jour une qualité qu'ils ont reconnue en toi pendant la journée (ils peuvent s'aider aussi du tableau du dessus)

LUNDI	Ma qualité
MARDI	Ma qualité
MERCREDI	Ma qualité
JEUDI	Ma qualité
VENDREDI	Ma qualité
SAMEDI	Ma qualité
DIMANCHE	Ma qualité

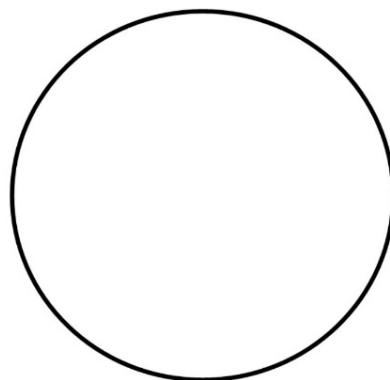
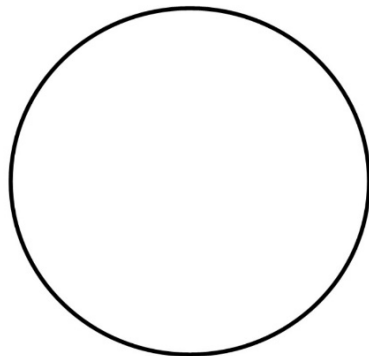
TU ES CRÉATIF(VE) !

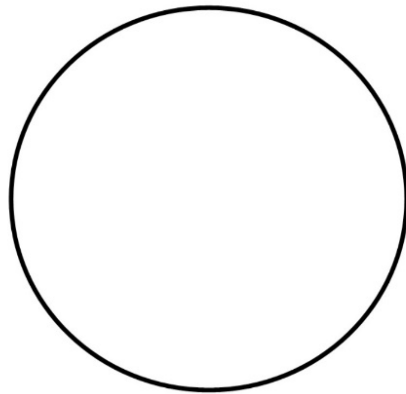
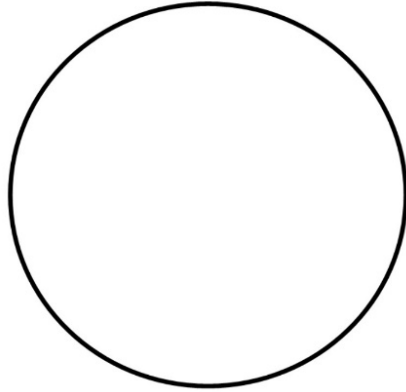
Parce que plus tu vas créer par toi-même, plus tu vas inventer, plus tu vas oser, plus tu découvriras ce dont tu es capable !

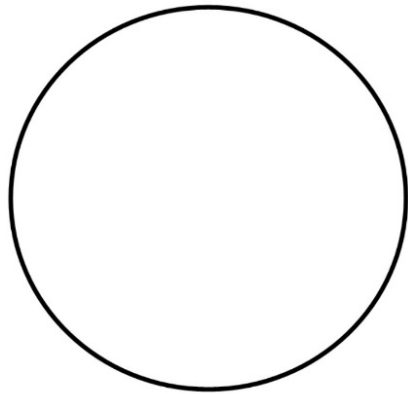
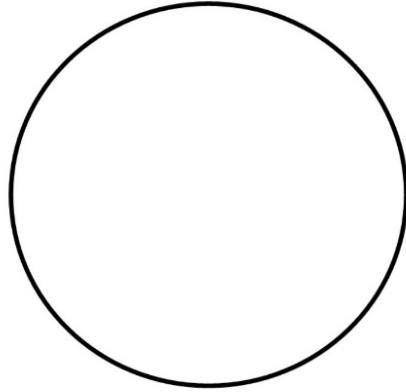
Tu as 10 minutes pour réaliser un maximum de dessins à partir d'un cercle.

Tu ne dois pas faire de dessin abstrait et le cercle doit être l'élément principal.

Exprime ta créativité, aie confiance en toi !







MON PORTRAIT CHINOIS

*Tu vas apprendre à mieux te connaître, à exprimer tes goûts, tes préférences,
ce que tu aimes et qui te plaît.*

Complète les phrases ci-dessous.

Tu vas découvrir des choses sur ta personnalité !

Si j'étais un animal, je serais.....

Si j'étais une couleur, je serais.....

Si j'étais une fleur, je serais.....

Si j'étais un film, je serais.....

Si j'étais un son, je serais.....

Si j'étais un plat cuisiné, je serais.....

Si j'étais une boisson, je serais.....

Si j'étais un vêtement, je serais.....

Si j'étais un pays, je serais.....

Si j'étais un sport, je serais.....

Si j'étais un mot, je serais.....

Si j'étais un héros ou une héroïne, je serais.....

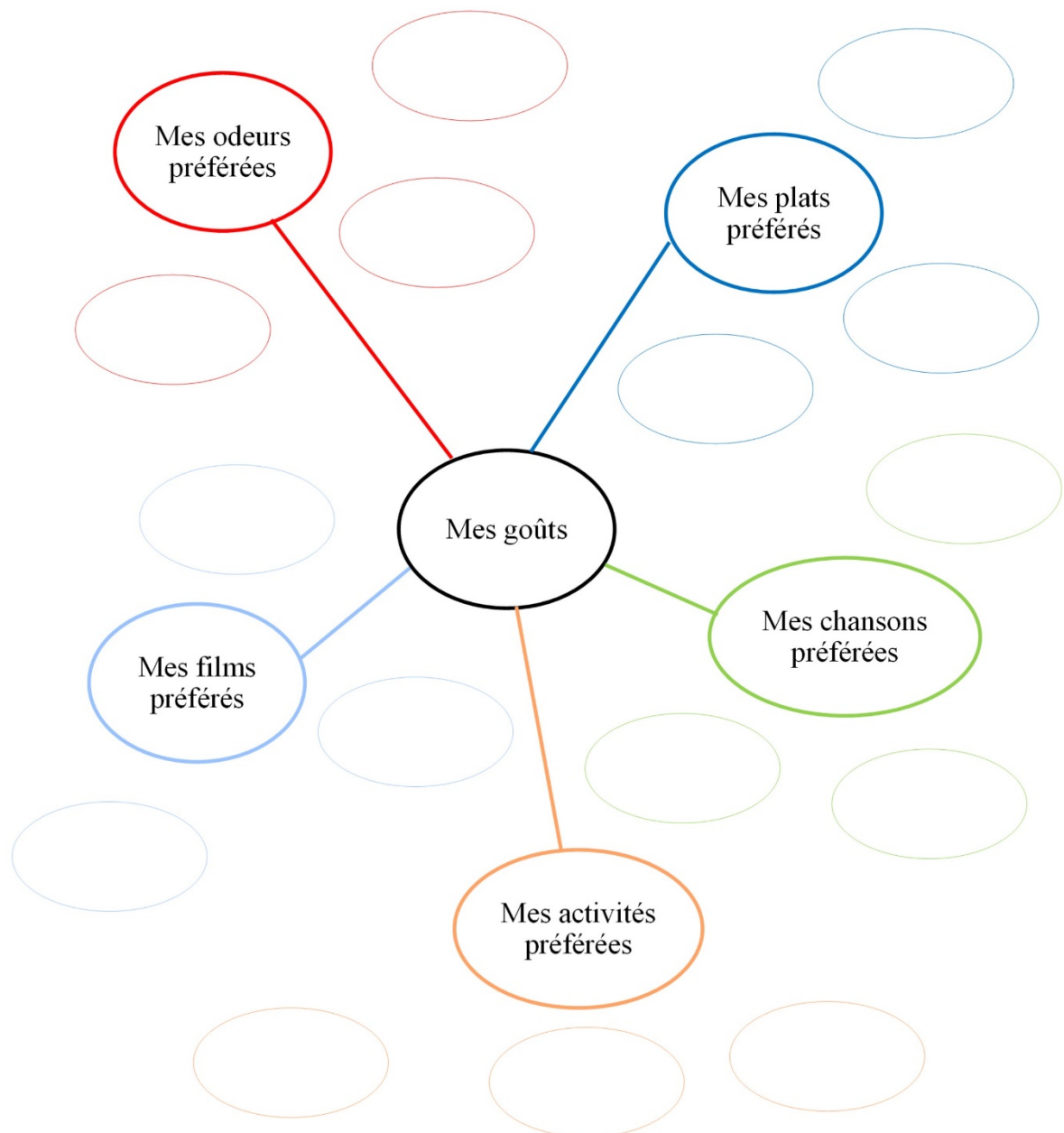
A toi de créer d'autres questions....

Si j'étais....., je serais.....

LA CARTE DE TES GOÛTS

*Prends 10 minutes pour remplir la carte ci-dessous, si tu le souhaites,
tu peux ajouter des branches.*

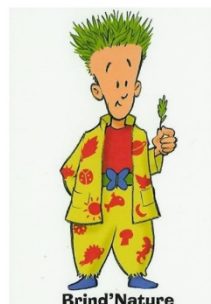
Affirme tes préférences et tes goûts pour avoir confiance en toi !



TU ES INTELLIGENT(E) !

Pour savoir quelles sont tes intelligences, regarde les vidéos des Multibrios sur internet (en tapant « multibrios » sur ton moteur de recherche) ou en scannant le QR code ci-dessous.

Choisis le multibrio qui se rapproche le plus de ce que tu penses être :



Décris, dessine ou explique-nous une situation dans laquelle tu t'es servi de TON INTELLIGENCE :