

Un aspect de moi à aimer

1. Je m'appelle : _____

J'aime : _____

J'ai plusieurs qualités : (entoure ce qui te correspond)

☐ gentil(le) ☐ drôle ☐ courageux(se)

☐ autres : _____

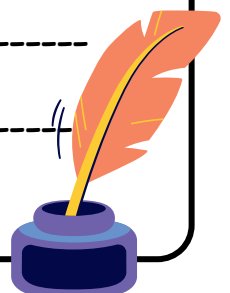
2. Une chose que je n'aime pas trop dans mon comportement

(exemples : je pleure facilement, je suis timide, je parle beaucoup, je suis sensible...)

3. C'est difficile d'être comme ça car, quand je pense à cette chose, je me dis :

4. Est-ce qu'il y a des moments où cette partie de moi peut être utile ou faire du bien à quelqu'un (moi y compris) ?

5. Cet aspect de moi que j'ai du mal à aimer fait partie de moi, et je peux essayer de :



Un aspect de moi à aimer

Voici un guide que tu peux utiliser pour rédiger ton texte.

1. Quelques phrases pour te présenter

- "Je m'appelle..."
- "J'aime..."
- Cite quelques-unes de tes qualités.

2. Une chose que j'ai du mal à aimer chez moi

- Choisis une chose que tu trouves difficile à accepter :
(ex : "Je pleure facilement, je suis timide, je parle beaucoup, je suis sensible, je n'ai pas les mêmes goûts que les autres...")

3. Pourquoi c'est difficile d'avoir cette particularité ?

Explique ce que ça te fait ressentir, comme par exemple :

- "J'ai peur que les autres..."
- "Je trouve que les autres sont meilleurs que moi..."

4. Et si c'était une force ?

- "Est-ce que cette partie de moi me rend unique ?"
 - "Est-ce qu'il y a des personnes que j'aime bien qui ont aussi cette chose que j'ai du mal à aimer chez moi ?"
 - "Est-ce qu'il y a des moments où cette partie de moi peut être utile ou faire du bien à quelqu'un (moi y compris) ?"
- (ex : "Peut-être que ma sensibilité me permet d'être attentive aux autres. Je comprends vite quand quelqu'un est triste.")

5. Une phrase pour conclure, par exemple :

- "Même si ce n'est pas toujours facile, j'ai envie d'apprendre à accepter cette partie de moi..."
- "Cet aspect de moi que j'ai du mal à aimer fait partie de moi, et je peux essayer de..."

