
Dix bouts de moi

Directives :

Partie 1 : Je suis un(e) . . .

1. Découpe la feuille intitulée « Je suis un(e) . . . » en 10 morceaux.
2. Sur chaque morceau, écris l'un des rôles que tu joues dans la vie. Par exemple, « Je suis une élève », ou « Je suis un ami ».
3. Réfléchis à ce que tu as écrit et fais les changements que tu veux.
4. Ramasse tes dix morceaux de papier.
5. Pose le papier sur lequel est écrit un rôle auquel tu pourrais renoncer en changeant le moins possible de vie. Qu'est-ce que tu en penses?
6. Continue à poser les morceaux de papier un à un, en réfléchissant à chaque fois.
7. Regarde tous tes papiers de nouveau et change l'ordre si tu veux.

Partie 2 : Je suis . . .

1. Découpe la feuille intitulée « Je suis . . . » en 10 morceaux.
2. Sur chaque morceau, écris l'une de tes caractéristiques ou de tes qualités personnelles.
3. Apparie chaque caractéristique ou chaque qualité à l'un des rôles que tu as écrits à la partie 1.
4. Réfléchis aux découvertes que tu as faites pendant cette activité. Lesquels de tes rôles sont les plus importants pour ton image de toi-même? Lesquelles de tes qualités ou caractéristiques t'aident ou te gênent dans ces rôles?

Dix bouts de moi (Partie A)

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Je suis un(e)...

Dix bouts de moi (Partie B)

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...

Je suis...