

### Réflexion

1. Enlève le papier de ton dos et lis la liste de qualités positives que tes camarades de classe t'ont attribuées.
2. Réfléchis à cette expérience en répondant aux questions suivantes :
  - Comment as-tu réagi aux descriptions?
  - As-tu été surpris(e) par certaines des qualités mentionnées?
  - Quelles sont les qualités positives que tu possèdes et qui n'ont pas été mentionnées?
  - Qu'as-tu ressenti en écrivant des compliments au sujet de tes camarades de classe?  
Qu'as-tu ressenti en recevant des compliments de tes camarades de classe?
3. Réfléchis aux liens entre cette activité et l'image de soi, en répondant aux questions suivantes :
  - À quelle fréquence reçoit-on ce genre de commentaire positif dans la vie?
  - À quelle fréquence reçoit-on des commentaires négatifs?
  - Quels sont les gens qui nous font en général des commentaires?
  - Si nous recevions autant de commentaires positifs chaque jour, quelle influence cela aurait-il sur notre comportement?

---

Je suis

**Je suis...**

Écris, sous forme d'adjectif, une qualité positive que cette personne possède vraiment.  
(Laisse assez d'espace pour les autres)

Passes aux autres personnes de la classe et écris sur leur feuille.