

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.