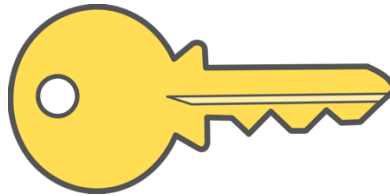


Le choix des amis

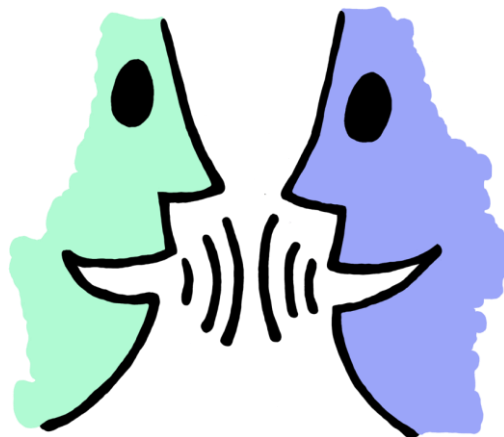


- Comment est-ce que je passe un message? **4 étapes :**
 1. Qu'est-ce que je veux dire? (ex. La natation, je n'aime pas ça.)
 2. Qu'est-ce que je ressens? (ex. Je me sens gêné(e) lorsque je ne parviens pas à faire des longueurs à la même vitesse que les autres élèves.)
 3. De quoi ai-je besoin? (ex. Je voudrais faire un sport dans lequel j'ai du plaisir.)
 4. Quelle est mon opinion/envie? (ex. J'ai vraiment envie d'essayer le hockey.)

Il n'est pas toujours facile de s'affirmer. Cela demande du courage!

N'oublie pas qu'il est **impossible** de lire dans ta tête!

- Si je vis un conflit avec quelqu'un de ma famille et un(e) ami(e), j'essaie de mettre en application au moins l'une des 5 astuces de communication!



Défi PSY : Le choix de mes amis

- Lorsque tu rencontres une personne pour la première fois, qu'est-ce qui te pousse à la choisir comme ami(e)?

Ses caractéristiques physiques Oui Non

Si oui, lesquelles? _____

Ses caractéristiques intellectuelles Oui Non

Si oui, lesquelles? _____

Ses caractéristiques émotives Oui Non

Si oui, lesquelles? _____

Ses caractéristiques sociales Oui Non

Si oui, lesquelles? _____

- As-tu des amis(es) qui sont très importants(es) pour toi? Oui Non

Si oui, inscris le prénom de chacune de ces personnes ainsi qu'une qualité qui caractérise chacune d'elles (beauté, simplicité, etc.).

Prénoms	Qualités