

## Mes forces, mes difficultés et mon portrait idéal

**DÉFI PSY** : Complétez les phrases suivantes avec un exemple concret.

- Je suis agréable pour mes parents parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Ce que mes amis aiment beaucoup de moi, c'est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je suis un bon frère ou une bonne sœur parce que \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je suis le ou la meilleur(e) dans (en) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- À l'école, j'ai du talent dans (en) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- À CIRCUIT, je me trouve très bon dans (en) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- J'ai confiance en moi dans (en) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je me débrouille très bien dans (en) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**DÉFI PSY** : Complétez le tableau suivant.

Vulnérabilités	Exemples concrets	Moyens pour surmonter cette vulnérabilité
1.		
2.		
3.		
4.		

**À retenir** : tout le monde a des vulnérabilités! Les vulnérabilités sont comme des obstacles à surmonter et des défis à relever.

**DÉFI PSY** Mon portrait idéal : Quel genre de personne voudrais-tu être plus tard?

- Physiquement, j'aimerais ressembler à \_\_\_\_\_.
- J'aimerais avoir l'intelligence de \_\_\_\_\_.
- J'aimerais exercer le métier de \_\_\_\_\_.
- J'aimerais me comporter avec les autres comme \_\_\_\_\_.
- Finalement, la personne à qui je voudrais le plus ressembler est \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**DÉFI PSY** Pensées catastrophiques : Étapes à suivre pour changer mes pensées catastrophiques.

1. Quelle est ma pensée catastrophique?
2. Je fais signe à ma pensée d'arrêter (STOP!).
3. Qu'est-ce qui m'aide à me calmer?
4. Quelles sont les forces que je pourrais utiliser pour surmonter l'obstacle?
5. Quelles stratégies pourrais-je utiliser?
6. Ma nouvelle pensée aidante : \_\_\_\_\_.