

## "Mieux se connaître"

Fiche 4/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Pour chaque activité de la liste de «ce qui me nourrit», entoure sur la page ci-contre, le mot que ça t'évoque et qui fait que cette activité te plaît et te fait du bien.

Recopie-le ensuite à côté de chaque activité sur la page précédente.

Si certains mots sont entourés plusieurs fois, c'est tout à fait normal !

Puis, rendez-vous à la page suivante

## CE QUI ME NOURRIT (LISTE)



Acceptation	Créativité	Equilibre	Minutie
Accomplissement	Curiosité	Espoir	Modestie
Adaptabilité	Découverte	Éthique	Optimisme
Affection	Dépassement de soi	Expression de soi	Originalité
Altruisme	Détente	Fidélité	Ouverture d'esprit
Ambition	Détermination	Fierté	Paix
Appartenance	Dignité	Flexibilité	Partage
Apprentissage	Discipline	Gaieté	Persévérance
Assurance	Diversité	Harmonie	Perspicacité
Autonomie	Divertissement	Honnêteté	Reconnaissance
Bienveillance	Douceur	Humour	Simplicité
Calme	Dynamisme	Imagination	Sincérité
Communauté	Empathie	Indépendance	Solidarité
Confiance	Encouragement	Intimité	Spiritualité
Confort	Endurance	Introspection	Spontanéité
Connaissance	Energie	Intuitivité	Stabilité
Convivialité	Engagement	Liberté	Tendresse
Courage	Enthousiasme	Maîtrise de soi	Volonté



## "Mieux se connaître"

Fiche 5/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Quels sont les 5 mots de la liste qui reviennent le plus souvent ?

Mets-les en valeur en les recopiant sur cette fleur.

Ils représentent ton socle, les aspects de la vie les plus importants à tes yeux et ceux qui te donnent de l'énergie et des ressources.

Essaie de les cultiver au quotidien en faisant des activités qui les valorisent.

## CE QUI ME NOURRIT (LA SYNTHÈSE)

