

## *J'affirme qui je suis !*

Pour chacune des phrases ci-dessous, inscrivez ce qui vous décrit le mieux, sans vous autocensurer, dans l'espace prévu à cet effet. Vous connaissez-vous assez pour remplir tous les espaces sans hésiter ?



Lorsque l'on parle de moi en bien, on dit que je suis (que j'ai) ...

\_\_\_\_\_.

On dit aussi que j'ai le défaut d'être (d'avoir) ...

\_\_\_\_\_.

Ce qui est très important pour moi dans la vie c'est ...

\_\_\_\_\_.

J'éprouve de la colère lorsque ...

\_\_\_\_\_.

et de la joie lorsque ...

\_\_\_\_\_.

Je suis parfaitement en mesure de ...

\_\_\_\_\_.

par contre, je me sais incapable de ...

\_\_\_\_\_.

Ce que j'aimerais le plus, en ce moment, dans ma vie, c'est ...

\_\_\_\_\_.



Maintenant, il ne vous reste plus qu'à lire ce que vous venez d'écrire à un proche en qui vous avez confiance ! Ressentez-vous une forme de gêne ou une crainte quelconque à vous affirmer ?