

# FINIS LA PHRASE

Un outil pour développer la connaissance de soi et des autres.

Version adulte

1. Je me sens en confiance quand...
2. Une qualité que j'apprécie chez moi est...
3. Quand je rencontre une difficulté, j'ai tendance à...
4. Je me sens particulièrement motivé(e) lorsque...
5. Une émotion que je ressens souvent dans mon travail est...
6. Pour m'apaiser lorsque je suis stressé(e), je...
7. Je me sens écouté(e) par les autres quand...
8. Une situation où j'ai osé sortir de ma zone de confort est...
9. Aujourd'hui, j'aimerais développer davantage ma capacité à...
10. Une personne que je remercie aujourd'hui est...
11. Si je pouvais me donner un conseil à moi-même, ce serait...
12. Un défi que je suis en train de relever est...