

## ACTIVITÉ 8 : JE M'AIME

---

Prenons un peu de temps pour l'amour-propre.  
Parfois, nous pouvons être nos critiques les plus sévères.

**Première étape :** À l'aide d'un crayon, dessinez le contour de vos traits (yeux, nez, cheveux... etc.) sur cet autoportrait.

**Deuxième étape :** Tracez le contour de vos traits au marqueur noir.

**Troisième étape :** Colorez chaque partie de la tête avec une couleur différente.

**Quatrième étape :** À l'aide de la liste ci-dessous, écrivez une qualité sur vous-même dans chaque section.

**Section A :** Un sport ou un mouvement pour lequel vous êtes doué.

**Section B :** Un sujet dans lequel vous vous sentez fort

**Section C :** Une qualité que vous aimez dans votre apparence

**Section D :** Un mot positif pour vous décrire

**Section E :** Un hobby dont vous êtes fier

**Section F :** Une situation dont vous êtes fier

**Section G :** Un mot gentil qu'un ami utiliserait pour vous décrire

**Section H :** Votre meilleure qualité



