

Je suis unique

Est-ce qu'il t'arrive de passer tellement de temps à penser à tes difficultés et à tes défis que tu en oublies tes points forts et tes qualités ? Pourtant, tu en as plein, c'est certain !

Distribue la fiche ci-dessous à tes proches (famille, amis, professeurs, voisins ou entraîneurs) et demande-leur d'écrire ce qu'ils préfèrent chez toi ! Par exemple, ton enseignante pourrait noter que tu es une personne très serviable, que tu aimes apprendre et que tu adores jouer avec tes amis ! Ta tante, elle, pourrait dire que tu t'occupes toujours très bien de tes petits cousins, et ton meilleur ami pourrait t'écrire que tu es drôle et agréable à côtoyer ! De cette façon, la prochaine fois que tu auras une journée difficile (ça nous arrive tous !), tu pourras consulter leurs réponses et te remémorer toutes tes fabuleuses qualités !



5 choses que _____ aime chez moi

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Contenu inspiré du livre **Je suis unique : Le TDAH**, publié aux Éditions Midi trente.