

# 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.