

Les personnes et les relations qui comptent pour moi

Première partie

Dresse une liste des personnes qui t'ont aidé·e à avoir une bonne estime de toi-même, une image positive de toi au cours de ta vie. Il peut s'agir de membres de ta famille, d'ami·e·s ou des personnes de ton entourage. Tu les connais depuis peu ou depuis longtemps. Certaines personnes jouent encore un rôle dans ta vie, d'autres plus du tout. Écris leur nom ou leur relation avec toi (coach, grand-mère, oncle, voisine, père, ...).

Deuxième partie

Note ce que ces personnes ont fait pour toi pour que tu te sentes bien.
