

Danielle  
Beaulieu  
Ph. D.

# Quelles sont les FORCES?

Populaire  
Aimable      Romantique  
Relax      Méthodique      Sain(e)  
Simple      Solidaire  
Accessible      Réconfortant(e)      Intense  
Calme      Sympathique      Fiable  
Autonome      Patient(e)      Dynamique  
Sensible      Enthousiaste      Perfectionniste  
Humoristique      Authentique      Honnête  
Tendre      Libre      Disponible  
Habile      Sociable      Prévoyant(e)  
Efficace      Énergique      Logique      Juste  
Athlétique      Mature      Tenace      Brave  
Sincère      Souriant(e)  
Intègre      Leader  
Optimiste      Admirable      Flexible  
Stable      Raffiné(e)      Humble  
Fidèle      Artistique      Serviabile

**Pour la déprime, les jours difficiles et le manque d'estime de soi ou pour apprendre à mieux se connaître:** Inspirez-vous de la liste au recto pour faire la liste des qualités que vous vous reconnaissez. Vous pouvez aussi demander à des personnes de votre entourage de vous dire les forces qu'elles vous reconnaissent et pourquoi.

**Pour mettre du piquant dans votre quotidien:** choisissez une qualité qui ne fait pas partie de votre répertoire. Appliquez-vous à la développer dans les 10 prochaines journées.

Partagez cet exercice avec vos amis, élèves, clients ou membres de votre famille en encerclant les qualités que vous leur reconnaissez. Très efficace pour **créer des rapprochements!**