



**ESTIME**

**CONFIANCE**

**RESPECT**

**AFFIRMATION**



**BIENVEILLANCE**

**C'EST QUOI ÇA, AU JUSTE ?  
ÇA SERT À QUOI ?**

**Un petit test pour le découvrir**



	Souvent	Des fois	Pas facile
1. Je dis la vérité, je suis quelqu'un d'honnête sur qui on peut compter.			
2. Je suis une personne accueillante, capable de sourire et de saluer les gens que je rencontre.			
3. Je respecte les autres : j'ai de la considération, de l'estime pour ce qu'ils sont, pour leurs qualités, leurs petits et gros défauts qui peuvent me taper sur les nerfs, leurs idées même si ce n'est pas toujours ce que je pense.			
4. Je me respecte : j'aime qui je suis, mes idées, mes valeurs, mes projets, ce que je fais. Je ne suis pas parfait(e) c'est certain, mais je suis une bonne personne.			
5. Je réfléchis avant de parler. Ce que j'ai à dire j'essaie que ce soit intelligent, pas pour me défouler ni pour écœurer les autres.			
6. Je pense aux autres : je sais comment ils se sentent, ce qu'ils veulent, ce qu'ils aiment, ce qui les dérange; je les connais bien.			
7. J'ai confiance en mes capacités et mes talents.			
8. Je sais à qui je peux faire confiance.			
9. Je tiens à mes idées bien que je sois ouvert(e) à celles des autres.			

## Les gens bienveillants...

- ont du cœur
- voient clair
- sont ouverts et respectueux de soi et des autres
- sont capables de se remettre en question
- connaissent et croient en leurs capacités tout en appréciant celles des autres
- essaient de comprendre les gens sans les blâmer ni les excuser
- prennent leurs responsabilités quand ils agissent : ça tourne bien, tant mieux; ça tourne mal, comment elles peuvent arranger ça?
- sont accueillants; on aime être avec eux, on se sent important
- mettent leurs limites
- s'affirment sans rien imposer
- sont de bon conseil

**EST-CE QUE JE CONNAIS DES GENS COMME ÇA ?**

**QU'EST-CE QUI ME MANQUE POUR LE DEVENIR ?**

