

## *Activité 5-2 : Mesures à effet rapide*

### **Forces**

Reconnaître vos forces est une mesure à effet rapide. Réfléchissez à vos cinq plus grandes forces (p. ex., les gestes attentionnés que vous posez pour vous et pour d'autres personnes, votre sens de l'humour, vos talents sportifs).

Inscrivez-les ci-dessous.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### **Modèles de comportement positif**

La détermination des modèles de comportement positif est une autre mesure à effet rapide. Il peut s'agir de personnes qui ont surmonté des obstacles de taille et que vous admirez parce qu'elles peuvent prendre soin d'elles-mêmes quand les choses vont bien et lors d'une crise. Songez aux raisons précises pour lesquelles ces personnes sont des modèles de comportement positif pour vous et déterminez les caractéristiques que vous admirez chez elles.

Mes modèles de comportement positif sont :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_