

# ON GAGNE à SE RECONNAÎTRE



Ai-je reconnu une qualité chez quelqu'un de mon entourage aujourd'hui ?



Cette année, la Semaine nationale de la santé mentale souligne l'importance de développer et de préserver son identité. Dans un monde où les valeurs véhiculées ne sont pas toujours à échelle humaine, où la performance maximale, l'excellence en toute chose, la gloire instantanée et la richesse à tout prix sont les mesures de la réussite, il est de plus en plus difficile de trouver satisfaction en soi-même et dans ce qui nous entoure. D'où l'importance, pour conserver tous ses esprits, de bien se connaître et de reconnaître les forces et les qualités des autres.

*Claude Laroche, porte-parole*

## ENRICHISSEZ VOTRE REGARD...

### COCHEZ VOS HABILITÉS

#### Habiletés physiques :

- Dans les sports
- Dans le bricolage
- Dans le jardinage
- Dans les arts
- Dans les tâches quotidiennes

#### Habiletés intellectuelles :

- Curiosité
- Jugement
- Bonne mémoire
- Capacité de raisonnement
- Capacité d'abstraction
- Capacité d'analyse

#### Habiletés créatrices :

- Capacité à utiliser mon imagination
- Capacité à être fantaisiste
- Capacité à faire preuve d'originalité
- Capacité à inventer

#### Habiletés sociales :

- Facilité à se faire des amis
- Capacité à partager
- Capacité de perdre
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de faire des compromis

#### Habiletés interpersonnelles :

- Capacité de se mettre à la place de l'autre
- Capacité d'écouter
- Capacité de sympathiser
- Capacité de s'exprimer
- Capacité de s'affirmer
- Capacité de demander

### Mes trois plus grandes forces :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Être bien dans sa  
**tête** ça regarde tout le monde

Procurez-vous le *Coffre à outils 2009* : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

L'énergie d'une association! La force d'un réseau!

Bas-du-Fleuve | Chaudière-Appalaches | Côte-Nord | Haut-Richelieu | Lac-Saint-Jean | Montréal | Québec | Rive-Sud de Montréal | Saguenay | Sorel/Saint-Joseph/Tracy |

Présenté par : la Division du Québec

Merci aux commanditaires



Distribué par :