

RECONNAÎTRE

MES FORCES RELATIONNELLES

Identifier mes forces relationnelles

Fiche 5



OBJECTIFS

- Prendre conscience de ses qualités et compétences utiles dans les relations.
- Identifier ses points d'appui personnels pour renforcer ou créer du lien.
- Développer une meilleure estime de soi dans ses interactions sociales.



ÉTAPES

- 1 Trace une ligne verticale au centre d'une feuille.
- 2 Dans la colonne de gauche, écris : "Mes 3 forces relationnelles" et note toutes les qualités que tu reconnais en toi dans les relations (exemples : écoute, humour, bienveillance, loyauté, créativité, patience).
- 3 Dans la colonne de droite, écris : "Les forces que les autres me reconnaissent".
- 4 Demande à une personne de ton entourage de te dire une ou deux qualités qu'elle voit en toi dans tes relations. Écris-les dans cette colonne.
- 5 Compare les deux colonnes et observe : y a-t-il des forces communes ? des surprises ?

Écoute
Bienveillance
Sens de l'humour
Loyauté
Patience
Créativité
Persévérance
Courage
Empathie
Curiosité
Gratitude
Optimisme



CONCLUSIONS

Prendre conscience de ses forces relationnelles aide à s'appuyer sur elles pour renforcer les liens existants ou aller vers de nouvelles rencontres.



ET MAINTENANT ?

Choisis une force de ta liste et utilise-la volontairement dans une prochaine interaction. Par exemple : si tu as noté "écoute", accorde un temps d'attention pleine lors d'une conversation.