



Exercice

« Mon réseau »

Personnes que je côtoie chaque jour

Personnes qui sont des modèles pour moi

Personnes à qui je me confie

MOI

Personnes qui me sont nuisibles

Personnes qui m'aident et m'encouragent

Personnes de qui je me sens aimé(e)

- Mes relations sont-elles satisfaisantes ?
- Qu'est ce que j'aimerais améliorer ?
- Ai-je des relations avec des personnes qui me sont nuisibles ? Pourquoi ? Qu'est ce que j'en retire ?