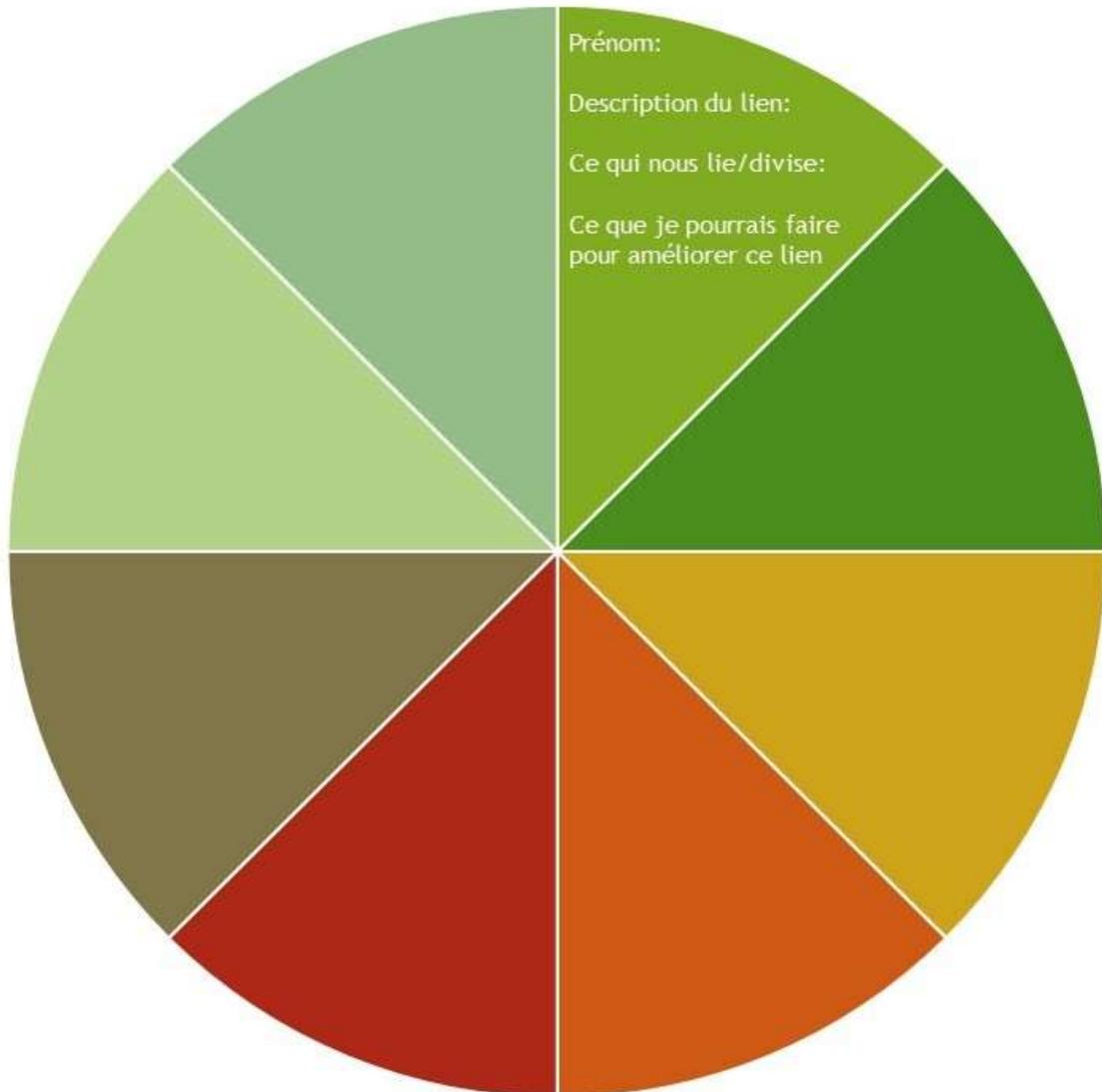


## La qualité de mes relations avec les autres

Pense aux personnes qui te sont proches, et aux liens que tu as avec eux.elles.

Insère leurs prénoms dans les cases et inscris un mot/une phrase/un qualificatif qui pourrait décrire le lien que tu as avec chacun.e de ces personnes.

Réfléchis à ce qui te lie à cette personne, ce qui t'en éloigne et vous divise et à ce que tu pourrais faire pour améliorer ce lien.



Cet exercice vise à te faire prendre conscience que tu as les moyens d'améliorer tes relations avec les autres. Tu peux contribuer toi-même à la qualité de tes relations. Avec une prise de conscience, tu peux acquérir les outils nécessaires pour nouer des échanges, et des relations sociales plus satisfaisantes avec les autres.