

PORTRAIT DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

PORTRAIT-COMPÉTENCE

- Je suis capable d'utiliser mes forces et mes talents de façon constructive
- J'ai le sentiment d'accomplir quelque chose
- Je me sens efficace, je suis capable
- J'aime les défis, ils ne me font pas peur
- Je suis motivé et intéressé
- Je suis persévérant
- Je fais des efforts devant une nouvelle tâche
- Je suis engagé
- Je sens que j'ai de la valeur
- Je suis optimiste
- Je suis fier de moi
- J'ai confiance en moi
- J'ai une bonne estime de moi



PORTRAIT-APPARTENANCE

- J'aime aller à l'école/au travail; j'y ressens un sentiment d'appartenance
- J'ai ma place à l'école/au travail et dans ma communauté
- J'ai des amis dans ma classe/milieu de travail/communauté
- Je suis engagé et je peux facilement m'impliquer
- J'aime discuter avec les autres
- Je participe à diverses activités (sports, arts, etc.)
- Je suis enthousiaste
- Je me sens encouragé et soutenu par les autres
- Je me sens aimé et accepté
- Je respecte les autres
- Je suis respecté
- Je porte attention aux autres
- J'aide les autres
- Je suis authentique dans mes relations avec les autres



PORTRAIT-AUTONOMIE

- Je suis curieux et intéressé d'apprendre
- Je consens à fournir des efforts au travail
- Je consacre le temps nécessaire à mes apprentissages
- Je suis motivé
- Je me sens libre de prendre des décisions
- Je fais des choix qui sont importants pour moi
- J'assume la responsabilité et les conséquences de mes choix
- Je me sens libre de m'engager ou non dans une activité ou une action
- Je suis capable de trouver des solutions à certains problèmes
- Je suis responsable de mon comportement
- Je me respecte
- Je suis respectueux envers les autres

