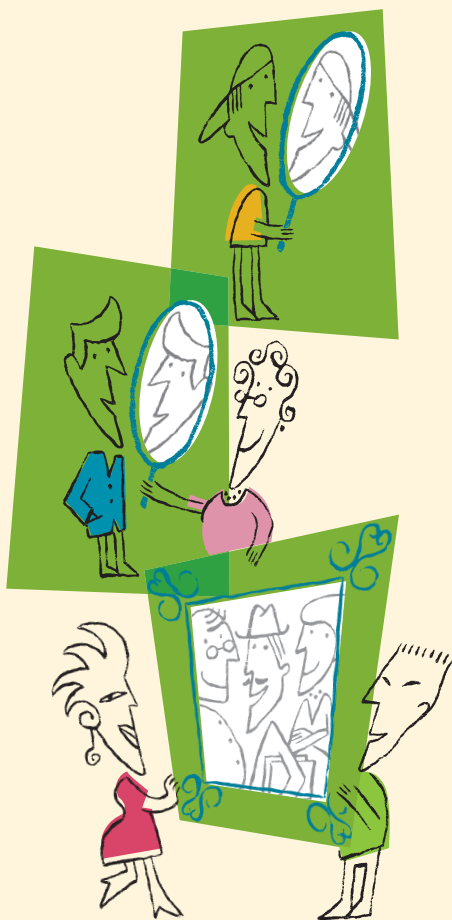


ESTIME DE SOI > IDENTITÉ

ON GAGNE  
à SE RECONNAÎTRE



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

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

ESTIME DE SOI > IDENTITÉ

ON GAGNE  
à SE RECONNAÎTRE



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

[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

ESTIME DE SOI > IDENTITÉ

ON GAGNE  
à SE RECONNAÎTRE



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

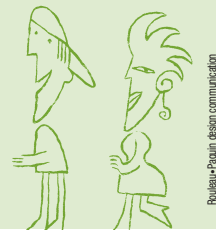
[www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)

## Signets français (verso)

Pour avoir une bonne appréciation de soi, il faut apprendre à **se connaître**.

- Qu'est-ce qui fait de toi un être unique et spécial ?  
En quoi diffères-tu de tes copines et copains ?
- Comment ces différences peuvent-elles être un avantage pour toi ?
- Quels sont, selon toi, tes talents ou tes habiletés ?
- Qu'est-ce que tu aimerais améliorer ?
- Comment ton entourage reconnaît-il tes forces ?  
Comment reconnais-tu celles des autres ?

Pour répondre à ces questions ou pour vous procurer le *Coffre à outils 2009*, consultez le site : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



Rouleau-Piquin design communication

### 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



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

Merci aux commanditaires



Ordre  
des psychologues  
du Québec



Desjardins  
Sécurité financière™



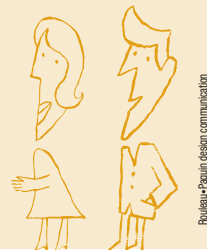
Santé  
et Services sociaux  
Québec

### signet 1 français (verso)

Pour se donner des bases solides, il est fondamental de bien **se connaître**.

- Quelles sont vos forces dans les différents aspects de votre vie :  
relationnel, émotif, intellectuel, physique, spirituel et autre ?
- Quels sont les talents que vous aimeriez développer, les habiletés  
que vous aimeriez acquérir ? Quel est votre plan pour y parvenir ?
- Comment votre entourage reconnaît-il  
vos habiletés et vos compétences ?  
Comment reconnaissez-vous les leurs ?

Pour répondre à ces questions ou pour vous procurer le *Coffre à outils 2009*, consultez le site : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



Rouleau-Piquin design communication

### 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



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

Merci aux commanditaires



Ordre  
des psychologues  
du Québec



Desjardins  
Sécurité financière™



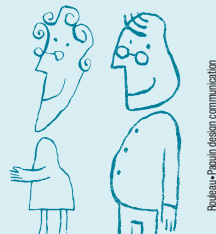
Santé  
et Services sociaux  
Québec

### signet 2 français (verso)

Pour avoir une vie valorisante, il est essentiel de bien **se connaître**, à tout âge.

- Quels sont les trois mots qui vous décrivent le plus favorablement ?
- Quelles sont vos principales forces et compétences ?  
Comment les partagez-vous avec les autres ?
- Comment reconnaissez-vous les forces de votre entourage ?  
Comment votre entourage reconnaît-il les vôtres ?
- Avez-vous des talents que vous aimeriez développer ?

Pour répondre à ces questions ou pour vous procurer le *Coffre à outils 2009*, consultez le site : [www.acsm.qc.ca](http://www.acsm.qc.ca)



Rouleau-Piquin design communication

### 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



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

Merci aux commanditaires



Ordre  
des psychologues  
du Québec



Desjardins  
Sécurité financière™



Santé  
et Services sociaux  
Québec

### signet 3 français (verso)