

CLÉS D'ESTIME DE SOI

1. Je m'accepte tel que je suis avec mes qualités et mes défauts, ma déficience intellectuelle, mon autisme, mes handicaps.



2. Je reconnais mes difficultés. Je fais des efforts pour m'améliorer. Je demande de l'aide et je prends des moyens pour m'aider.



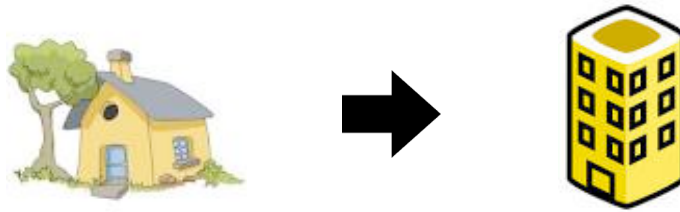
3. J'apprends de mes erreurs.



4. J'ai des rêves réalistes et j'agis pour les réaliser et ce, pas à pas.



5. J'accepte les changements dans la vie.



6. Je développe mes talents. Je suis utile à la société et je suis fier de participer.



7. Je me conduis bien. Je prends bien soin de moi. Je m'affirme correctement. Je suis fier de moi.



8. Je me fais des bons amis et je ne reste pas toujours seul.

