

CONSCIENCE ET RESPONSABILITÉ PERSONNELLES



Auto-détermination :

- Je peux reconnaître mes réalisations et m'en réjouir.
- Je peux célébrer mes efforts et mes réalisations.
- Je peux défendre mes droits et mes idées.
- Je peux imaginer des changements pour moi-même et pour le monde et m'efforcer de les concrétiser.
- Je peux prendre l'initiative de me renseigner sur des sujets controversés.

Maîtrise de soi :

- Je peux parfois reconnaître mes émotions.
- Je peux utiliser des stratégies qui m'aident à gérer mes émotions et mes sentiments.
- Je peux persévérer lorsque je suis confronté à des tâches difficiles.
- Je peux mettre à exécution un plan, en faire le suivi, le modifier et évaluer les résultats.
- Je peux endosser la responsabilité de mes objectifs, de mon apprentissage et de mon comportement.

Bien-être :

- Je peux participer à des activités favorisant mon bien-être, et expliquer ou démontrer en quoi elles m'aident.
- Je peux me rendre responsable, jusqu'à un certain point, de mon bien-être physique et émotionnel.
- Je peux faire des choix qui améliorent mon bien-être et assurent ma sécurité dans ma communauté, entre autres ceux liés à mes interactions en ligne.
- Je peux utiliser des stratégies pour demeurer calme en situation difficile.
- Je peux mener une vie saine et équilibrée.
- Je comprends que je vais continuer à développer de nouvelles forces et aptitudes qui m'aideront à relever de nouveaux défis.