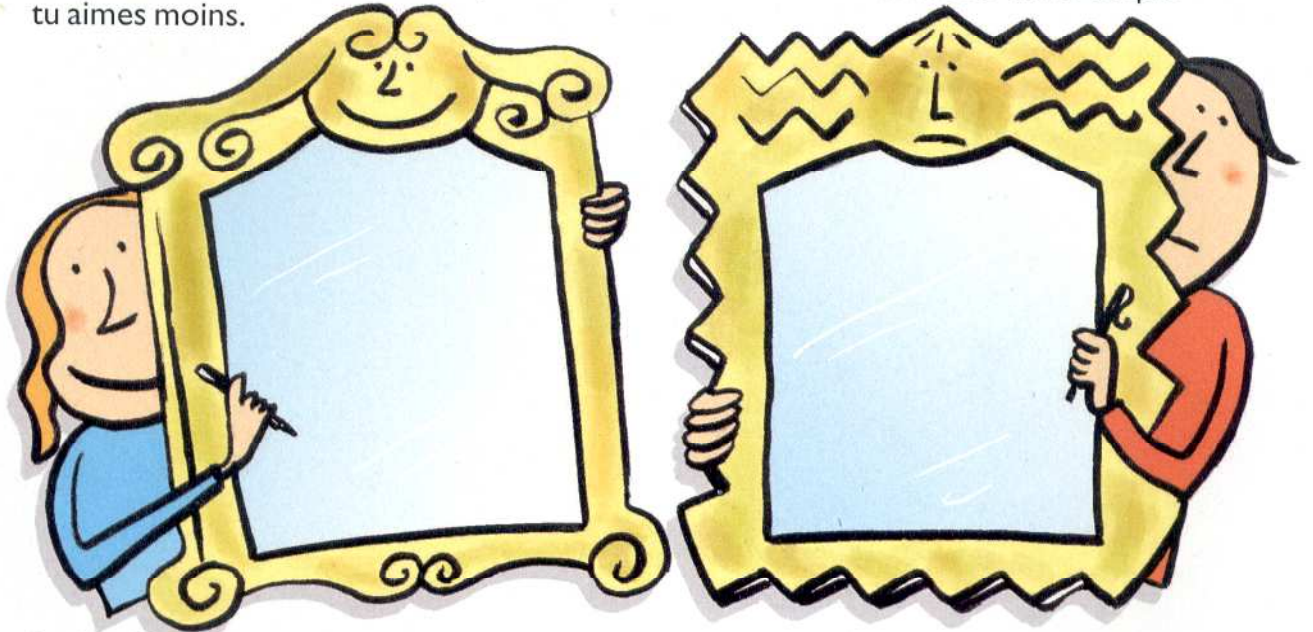
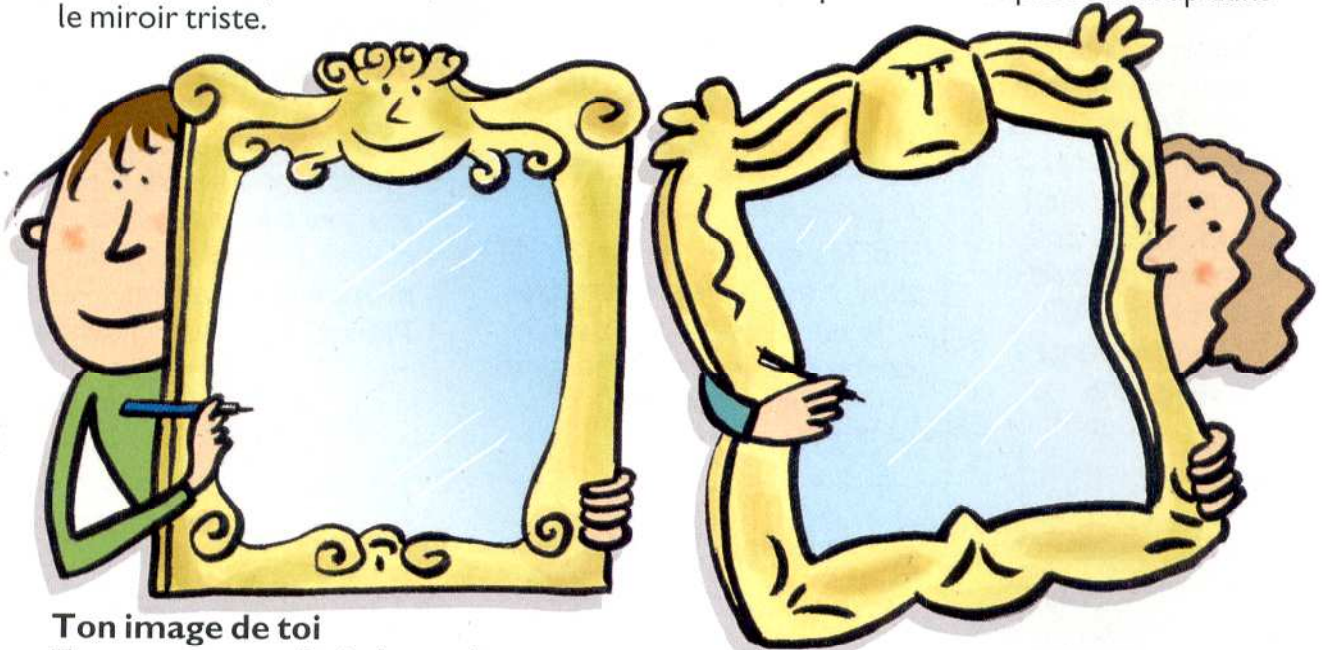


Miroir, mon beau miroir...

Que trouves-tu de beau ou de laid dans ton **aspect physique**? Fais une petite liste. Ecris dans le miroir souriant ce que tu aimes chez toi. Et dans le miroir triste ce que tu aimes moins.



A côté de notre aspect extérieur, nous avons tous aussi un **côté intérieur**. Quels sont les aspects de ta personnalité que tu aimes ou que tu apprécies moins. Fais une liste aussi. Ecris tes côtés positifs dans le miroir souriant. Et ceux que tu n'aimes pas beaucoup dans le miroir triste.



Ton image de toi

Tout ce que tu as écrit dans ta liste montre ce que tu penses de toi-même.

Cela s'appelle "**l'image de soi**".

Tu as écrit beaucoup de bonnes choses sur toi? C'est que tu as une image de toi **positive** et agréable.

Il y a plus de choses moins agréables? C'est que tu as une image de toi **négative** ou moins plaisante.

Les petits conseils du miroir:

- Souris toujours quand tu te regardes dans le miroir. Tu auras l'air plus sympathique.
- Adresse chaque jour un petit compliment à ton reflet, sur ton physique ou sur ta personnalité.
- Ecris au-dessus de ton miroir les mots: "Tu es super!"