



# Communication – Activité 2
















Voici les 15 énoncés tirés de l'Activité 2 de la compétence Communication.

## Directives

Pour voir l'explication, clique sur le symbole  à la fin de chaque énoncé.

Pour retourner aux énoncés, clique sur le symbole  à la droite du titre de chaque explication.

## Énoncés

1. J'entre facilement en contact avec des gens que je rencontre pour la première fois. 
2. Je vois le côté positif des gens et des choses qui m'entourent. 
3. Je m'aime comme je suis. 
4. Je connais mes forces et mes qualités. 
5. Je peux rire de moi-même. 
6. Je suis bien dans ma peau. 
7. Je me considère comme une personne unique. 
8. Mon dialogue intérieur est plutôt positif. 
9. Je ne me compare pas aux autres. 
10. Je ne cherche pas l'approbation des autres. 
11. Je suis heureux ou heureuse du succès que les autres obtiennent. 
12. Je me sens à la même hauteur que les autres. 
13. Je crois que je mérite de me gâter de temps en temps. 
14. Je sais que j'ai des défauts et que tout le monde en a. 
15. Je ne crains pas que les autres me rejettent. 

## Explications

### Énoncé 1

Ne t'inquiète pas de trouver des sujets de conversation quand tu rencontres quelqu'un pour la première fois.

Tu ne peux pas te tromper si tu complimentes l'apparence de la personne.

Pose-lui des questions générales comme :

- Quels sont tes loisirs préférés?
- Quelle musique aimes-tu écouter?
- Quel est ton film préféré et le moins préféré?
- Le travail? La famille? Où es-tu né?

### Énoncé 2

Voir le côté positif va t'aider à éliminer le stress dans ta vie.

Les experts disent que les optimistes bénéficient d'une meilleure santé et même vivent une vie plus longue.

Alors, respire la joie de vivre!

### Énoncé 3

N'hésite pas à te regarder dans le miroir et à dire « Je m'aime ».

Accepte-toi comme tu es!

N'oublie pas que tu es une personne unique et authentique; il n'y a personne comme toi!

De plus, comprends et respecte tes émotions, car elles te permettront de travailler sur toi-même.

### Énoncé 4

Je connais mes forces et mes qualités.

Connaitre tes forces et qualités va t'aider à savoir comment les utiliser face à des obstacles et dans des situations particulières.

Dans la vie, tu dois souvent transférer tes compétences et adapter ton comportement selon les situations spécifiques.

### Énoncé 5

Ne pas dramatiser les choses nous permet d'être plus efficace pour les analyser.

Ceci t'aidera également à résister plus facilement aux interventions et aux attaques du monde extérieur.

En ne te prenant pas au sérieux, tu peux plus facilement accroître ta compassion et ta sympathie envers les autres.

### Énoncé 6

Avoir confiance en toi-même, c'est la clé d'être bien dans ta peau.

Ceci aura toujours un effet de domino :

- Tu vas penser plus positivement.
- Tu seras bien et efficace au travail.
- Tu auras de bonnes relations avec les gens dans ton entourage.

### Énoncé 7

Il n'est pas toujours facile de se voir comme une personne unique.

Pense à ce qui te distingue des autres personnes qui t'entourent.

Pense aussi au fait que tu ne ressembles à personne.

Parfois, ceci peut te rendre inconfortable.

Assume et accepte tes différences!

### Énoncé 8

Quand tu penses positivement, tu peux résoudre des problèmes plus facilement :

- Tu prends en compte tous les côtés d'une situation problématique.
- Tu détermènes à des stratégies pour trouver une solution permanente à la situation.
- Tu passes ensuite plus facilement à l'action.

### Énoncé 9

Ne pas se comparer aux autres permet de se sentir mieux vis-à-vis de soi-même, des autres et de la vie en général.

Ceci te permet d'avoir une attitude positive dans la vie, ce qui t'amène à être plus heureux ou heureuse.

Se comparer aux autres, c'est tout à fait humain.

Mais il ne faut pas que ce soit compliqué ou que tu le fasses tout le temps.

Dans ce cas, se comparer aux autres peut rendre une personne malheureuse.

### Énoncé 10 🏠

Il est impossible de plaire à tout le monde, car tout le monde pense différemment selon ses valeurs, ses critères et ses opinions.

Tu ne peux pas être une personne authentique si tu essaies de contenter tout le monde.

Le désir de plaire à certaines personnes est tout à fait normal, mais ton amour pour toi doit toujours demeurer ta priorité.

Et n'oublie pas que l'amour vient de l'intérieur, pas de l'extérieur.

### Énoncé 11 🏠

Bravo si tu es heureux ou heureuse du succès des autres.

Ceci indique que le succès des autres n'empêche pas ton succès, ou n'est pas un obstacle à ton succès.

Ceci indique aussi la gratitude.

C'est-à-dire que tu apprécies ce que tu as déjà et que tu peux même te sentir inspiré par le succès des autres personnes.

### Énoncé 12 🏠

Il est tout à fait naturel dans la vie de se sentir inadéquat et insécurisé à un moment donné.

Cette prise de conscience est importante pour surmonter ce sentiment et relever les défis dans la vie avec plus de confiance et une estime de soi solide.

Ne sois pas à la merci de tes peurs et n'assume pas le pire de chaque situation!

Encore une fois, pense à tes forces et à tes qualités et entoure-toi de personnes positives!

### Énoncé 13 🏠

On n'a pas besoin d'une raison pour se gâter.

**BRAVO** si tu viens de finir un projet au travail ou si tu as fait 15 minutes d'exercice physique!

Il est bien de s'offrir une petite récompense.

Te récompenser n'est pas égoïste, tout comme prendre soin de toi n'est pas du tout égoïste.

On a trop souvent tendance à faire passer les autres en premier et à oublier de prendre du temps pour soi-même.

Prendre soin de toi est l'un des meilleurs cadeaux que tu peux t'offrir.

#### Énoncé 14

Une fois que tu identifies et acceptes tes défauts, tu as surmonté l'étape la plus essentielle pour les surpasser et les transformer en forces.

Même les personnes qui te paraissent extraordinaires ont des défauts.

Ces gens ont appris à les connaître et à les transformer en qualités.

#### Énoncé 15

Le rejet social fait aussi mal qu'une douleur physique.

C'est la peur de ne pas être aimé qui peut même mener à la haine.

Sans s'en rendre compte, les personnes qui ont peur du rejet pensent à s'enfuir et ne veulent pas s'attacher pour ne pas souffrir.

Et c'est souvent dans leur imagination!

Il s'agit de confronter cette peur et de ne pas te concentrer sur la peur du « non ».

Pense plutôt à des dizaines de « oui » possibles.

Pratique la gratitude et les choses n'ont pas besoin d'être parfaites!

