

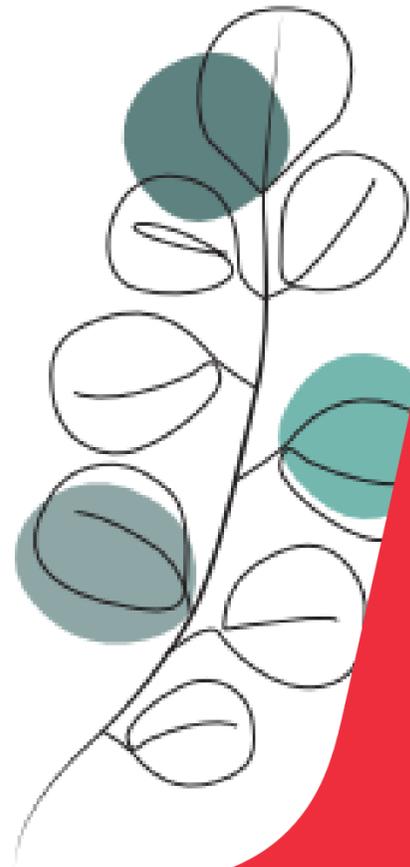
MON PLAN DE MATCH

Créé par la [CLEs](#)

Pour avoir accès à **Mon plan de match**, [cliquez ici](#)

Pour avoir accès à l'évaluation de **Mon Plan de match**, [cliquez ici](#)

*Mon plan
de match*



Contexte: Intervention participative

Objectif: Reconnaître les forces internes et les ressources externes pour parler positivement de soi

Clientèle: Adolescentes

Accompagnement: Au rythme des femmes donc sans délai stricte

- L'outil n'est pas imposé à toutes les femmes. Il doit y avoir une volonté de remplir le plan de match suite aux explications de la démarche.
- Pour les femmes qui désirent faire le processus sans devoir remplir le document elles-mêmes, il est possible de s'asseoir avec elles lors de chaque rencontre pour faire une ou deux pages ensemble.

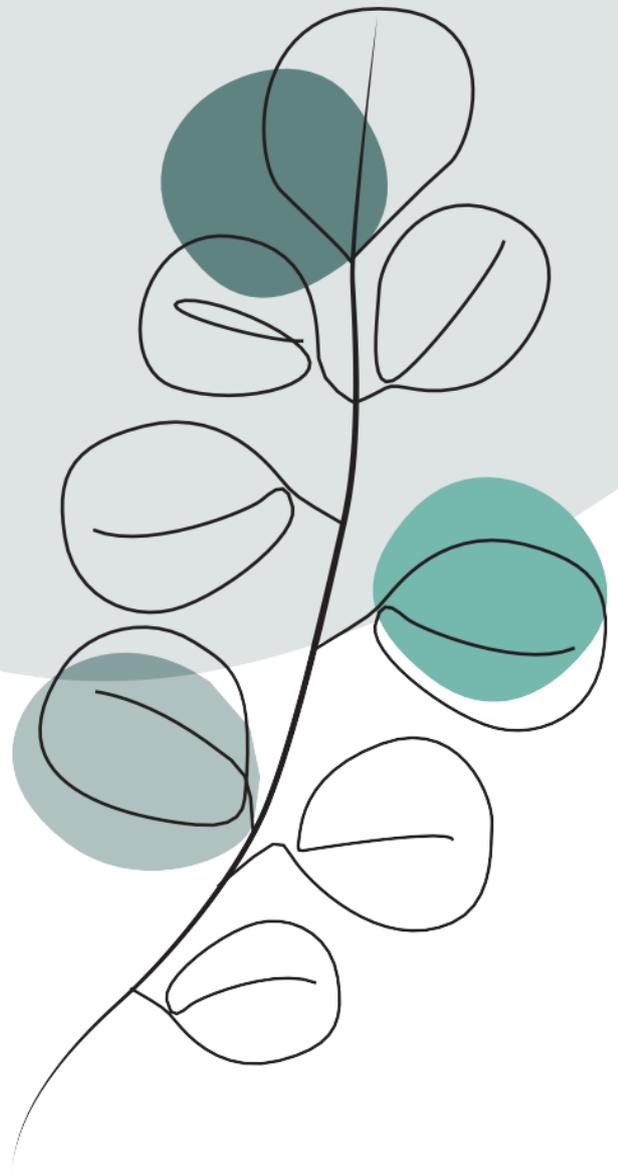
Suggestions

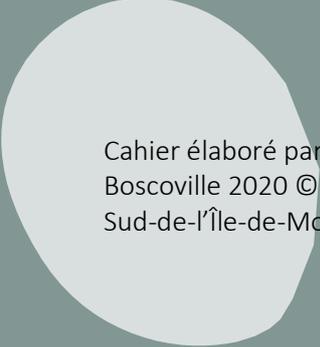
- Projection de la roue des forces sur une projection murale pour faciliter l'utilisation;
- Appropriation de l'outil par l'équipe au préalable en faisant l'activité.

Bailaou Diallo

bailaou.diallo@lacles.org

Mon plan de match





Cahier élaboré par Nadine Lanctôt (Ph.D), Université de Sherbrooke, Chaire de recherche du Canada et par
Boscoville 2020 © avec le soutien financier de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD) du CIUSSS Centre-
Sud-de-l'île-de-Montréal.

Tout le monde a des forces de caractère

ATTEINDRE MES OBJECTIFS



Courage

Continuer d'avancer malgré les défis et les difficultés



Persévérance

Travailler fort pour terminer ce que je commence



Authenticité

Agir de façon vraie et sincère et être moi-même



Vitalité

Aborder la vie avec enthousiasme et dynamisme

GARDER UN ÉQUILIBRE SAIN

Humilité

Prendre ma place sans chercher à avoir toujours l'attention sur moi



Pardon

Pardoner aux autres, leur donner une deuxième chance



Prudence

Faire attention à mes choix pour ne pas regretter mes actions ou pour ne pas me mettre en danger



Auto-discipline

Garder le contrôle sur mes comportements même si j'ai un trop plein d'émotions



BIEN VIVRE EN SOCIÉTÉ



Collaboration

Respecter mes engagements et bien participer dans un groupe ou dans une équipe



Leadership

Être un modèle positif dans un groupe et avoir une influence positive



Équité

Agir de façon juste en respectant les différences des autres

... quelles sont celles qui me décrivent le plus ?

UTILISER LES CONNAISSANCES



Créativité

Penser à de nouvelles manières de faire les choses avec originalité



Curiosité

S'intéresser à tout, poser des questions, prendre plaisir à explorer de nouvelles choses



Ouverture d'esprit

Analyser les situations sous différents angles et savoir me remettre en question



Soif de connaissances

Chercher à apprendre de nouvelles choses et à développer de nouvelles compétences



Jugement

Savoir distinguer les bonnes situations des moins bonnes situations et prendre des décisions éclairées

DONNER UN SENS POSITIF À MA VIE

Émerveillement

Remarquer et apprécier les belles choses autour de moi



Gratitude

Me montrer reconnaissante pour les bonnes choses qui m'arrivent et remercier les personnes qui me font du bien



Espoir

Croire que l'avenir sera positif et agir pour que cela se concrétise



Humour

Rire et faire rire, souligner ce qui est amusant dans une situation



Spiritualité

Trouver un sens positif à ma vie et à mes actions, trouver du réconfort dans mes croyances



CULTIVER MES RELATIONS



Amour et affection

Valoriser les relations significatives avec les autres



Générosité

Faire des bonnes actions pour les autres, prendre soin des autres



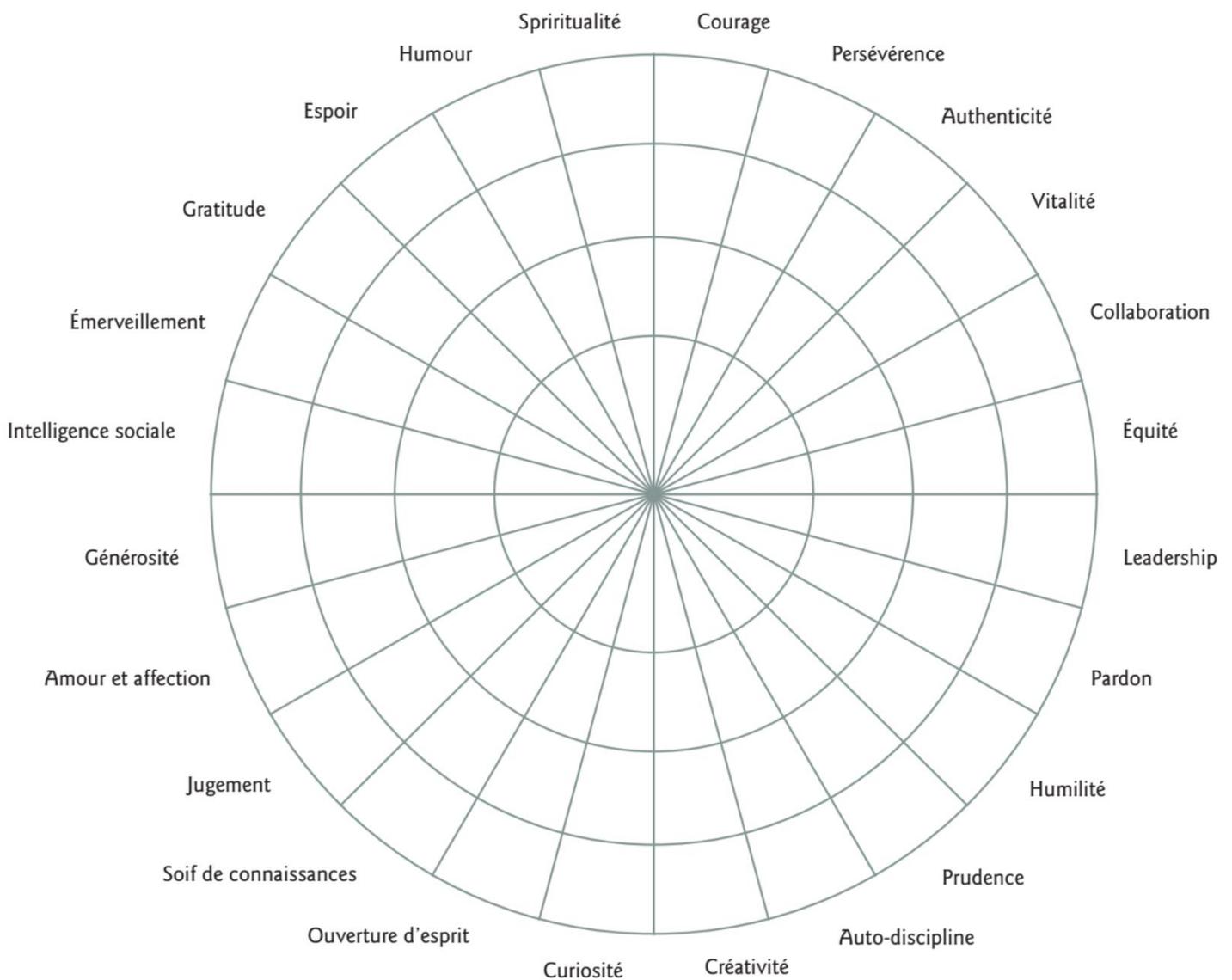
Intelligence sociale

Comprendre les sentiments et les motivations des autres

Chaque personne a des forces de caractère et ces forces varient d'une personne à une autre.

MES FORCES, C'EST COMME MA SIGNATURE !

La roue de mes forces de caractère



Colorier chaque rayon de la roue.
Plus cette force est présente, plus on colorie de cases.

Mes forces de caractère sont observables

Mes forces me font ressentir du bien-être, de la fierté et des émotions

Les forces qui me décrivent le plus selon moi

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Les forces qui me décrivent le plus selon :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ce que je retiens :

Quelles sont les ressemblances et les différences entre les réponses de mon entourage et les miennes ?

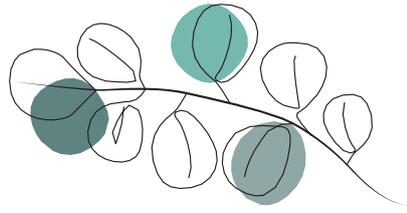
Qu'est-ce qui me surprend des réponses des autres personnes ?

Comment je me sens face aux réponses des autres ?

Mes forces, se sont aussi les ressources de mon entourage qui peuvent m' aider ...

DANS MON ENTOURAGE, VOICI QUELLES SONT MES RESSOURCES :

Mes ressources	Qui ?	Quoi ?	Où ?	Quand ?
Quelqu'un qui croit en moi...				
Quelqu'un qui m'inspire ...				
Quelqu'un qui peut m'écouter ...				
Quelqu'un qui peut me donner de bons conseils ...				
Quelqu'un qui peut m'aider si j'ai un problème urgent ...				
Un groupe qui m'accepte comme je suis ...				
Un endroit où je me sens en sécurité ...				
Un groupe où j'ai ma place ...				
Une activité qui me fait sentir utile ...				
Une autre ressource autour de moi ...				
Autre ...				



Prochainement, je souhaite ...

