

# Un bon ami/Une bonne amie

- Fiche d'activité -



Que ce soit pour jouer, pour te confier ou pour t'encourager, les ami.es occupent une grande place dans ta vie. Il est important de t'entourer d'ami.es qui te font sentir bien et qui t'aiment comme tu es. Est-ce que tes ami.es répondent aux 4 critères d'un.e bon/bonne ami.e?

## LES 4 CRITÈRES



1

### J'AI DU PLAISIR AVEC LUI/ELLE

- Il/elle partage mes goûts et intérêts
- Il/elle accepte mes idées
- Il/elle m'aime comme je suis, avec mes forces et difficultés

2

### JE ME SENS RESPECTÉ

- Il/elle ne cherche pas à compétitionner avec moi ou à me faire de la peine
- Il/elle accepte mes idées
- Il/elle m'encourage dans mes buts
- Il/elle me laisse du temps pour moi lorsque j'en ai besoin

3

### J'AI CONFIANCE EN LUI/ELLE

- Il/elle m'écoute lorsque je parle
- Il/elle est disponible pour moi lorsque j'ai besoin d'aide, je peux lui confier mes secrets sans crainte

4

### IL/ELLE S'INTÉRESSE À MOI

- Il/elle me demande comment je vais, mes goûts, mes préférences
- Il/elle aime passer du temps avec moi
- Il/elle souhaite mon bonheur