



## Exercice « Mon réseau »

**Personnes que je côtoie chaque jour**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Personnes qui sont des modèles pour moi**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Personnes à qui je me confie**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**MOI**

**Personnes qui me sont nuisibles**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Personnes qui m'aident et m'encouragent**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Personnes de qui je me sens aimé(e)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Mes relations sont-elles satisfaisantes ?
- Qu'est ce que j'aimerais améliorer ?
- Ai-je des relations avec des personnes qui me sont nuisibles ? Pourquoi ? Qu'est ce que j'en retire ?