

Coche les réponses aux situations suivantes selon ce qui te ressemble le plus, puis calcule tes résultats. Tu apprendras davantage sur toi et le respect que tu dois avoir à ton égard et envers les autres.

QUESTION 1 • Tu regardes ton émission préférée avec Paul. Durant une pause publicitaire, une actrice passe à la télé. Paul dit alors : « Wow, tu as vu comme elle est jolie et mince?! Et regarde ses beaux cheveux, c'est le physique idéal pour une fille ». **Que réponds-tu?**



Je dis à Paul qu'il a raison. La fille de la publicité est vraiment jolie, toutes les filles devraient être aussi jolies.



Je dis à Paul que l'actrice est vraiment jolie, mais qu'il ne faut pas se fier aux personnages des médias. Ce n'est pas la réalité. Il faut se concentrer d'abord sur nos valeurs intérieures.



Je dis à Paul que l'actrice est vraiment jolie. Si l'on veut se sentir bien dans sa peau, le plus important c'est d'avoir la bonne apparence physique. J'aimerais vraiment ressembler à cette actrice.

QUESTION 2 • Durant une fête d'anniversaire, tu prends des photos de tes ami(e)s pour les mettre sur les réseaux sociaux, avec leur accord. Alice, une de tes amies à la fête, n'aime pas une des photos publiées et te demande de l'enlever. **Que fais-tu?**



J'explique à Alice que je ne vais pas enlever la photo. C'est mon compte et j'ai le droit de publier ce que je veux.



J'essaie de faire comprendre à Alice que beaucoup de gens ont déjà aimé la photo. En plus, elle avait accepté d'être sur les photos.



J'enlève la photo. Alice a le droit de changer d'idée et de choisir si elle veut ou non qu'on publie sa photo.

QUESTION 3 • Tu reçois un message de Patrick, un ami que tu n'as pas vu depuis très longtemps. Il aimerait aller patiner avec toi, mais ton amie Zoé n'aime pas Patrick. Elle te dit que vous devriez avoir seulement des ami(e)s que vous aimez tous les deux. Elle te dit qu'elle tient beaucoup à toi et à ton amitié. **Que fais-tu?**



Je vais patiner avec Patrick en cachette, sans le dire à Zoé. J'aime bien Patrick, mais je ne veux pas non plus blesser Zoé.



Je bloque tout contact avec Patrick parce que j'ai peur de perdre l'amitié de mon amie Zoé.



J'explique à Zoé que j'aime beaucoup patiner avec Patrick et que j'ai le droit d'être avec qui je veux, quand je veux.

QUESTION 4 • Durant le dîner, Alexandra, ta nouvelle amie, fait une blague sur ton chandail favori à cause des motifs de licornes qui s'y trouvent. **Que fais-tu?**



Je me dis que c'est une nouvelle amie. Alexandra ne connaît pas encore mes limites émotionnelles. Je ris de la blague, puis je fais à mon tour une blague sur la couleur de ses souliers.



Je me dis qu'Alexandra ne connaît pas encore mes limites. Je prends le temps de lui expliquer que je n'ai pas aimé sa blague.



Je ris de la blague, même si je suis blessé. Je ne veux pas paraître trop sensible.

QUESTION 5 • À ta fête, ta tante vient te visiter. Elle s'attend à te saluer avec un bisou sur la joue. Tu ne te sens pas confortable, car ses becs sont mouillés. **Que fais-tu?**



C'est ma tante, alors je la laisse me donner un bisou, même si je suis vraiment inconfortable.



Je demande gentiment à ma tante si on peut se saluer d'une manière différente.



Je fais semblant que j'ai la grippe. Je lui dis que je ne veux pas la contaminer avec des bisous.

QUESTION 6 • Un ami avec qui tu parles sur Internet commence à t'envoyer des images qui te rendent mal à l'aise. **Que fais-tu?**



Je n'en parle à personne, je ne veux pas qu'on me prive d'aller sur Internet.



J'en parle à mes ami(e)s à l'école. Je ne peux pas garder ça pour moi-même.



J'en parle à un adulte en qui j'ai confiance pour m'aider à savoir quoi faire.

Compte le nombre de :  =  =  =

Si tu as une majorité de 

Attention! Malheureusement, tu sembles avoir de la difficulté à te respecter et à respecter les autres. Ne lâche pas! Continue à apprendre à t'aimer et petit à petit, tu apprendras à mieux respecter les autres.

Si tu as une majorité de 

Bien! Tu comprends qu'il est important d'avoir du respect envers soi-même et les autres, mais tu sembles avoir de la difficulté à t'affirmer. Ne lâche pas, continue à bien t'exprimer!

Si tu as une majorité de 

Bravo! Tu sembles être une personne qui comprend l'importance de te respecter et de respecter les autres. Continue d'être une bonne influence pour ton entourage!