

Ma carte d'identité personnelle

Traits de caractère

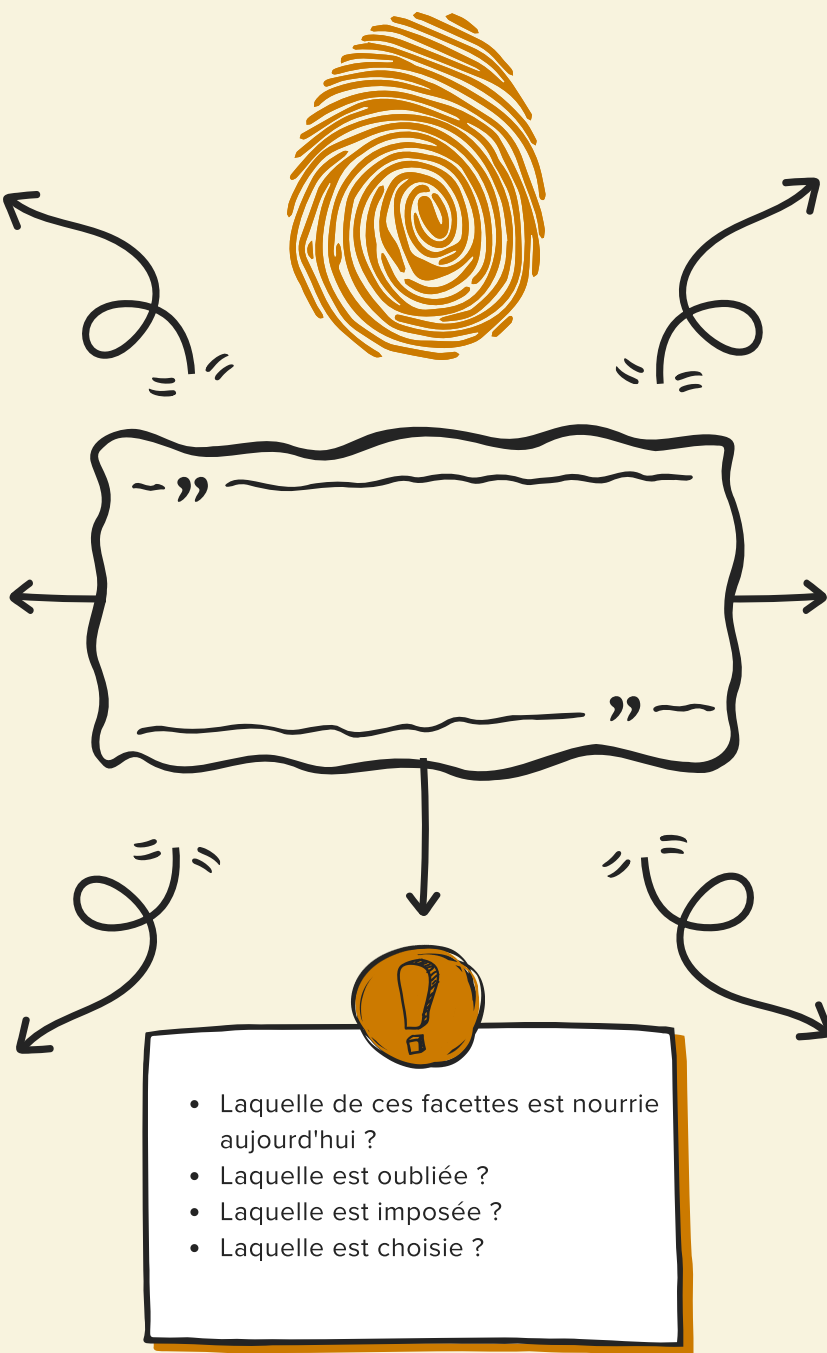
Forces

Valeurs

Rôles

Rêves et élans profonds

Passions / plaisirs personnels

- 
- Laquelle de ces facettes est nourrie aujourd'hui ?
 - Laquelle est oubliée ?
 - Laquelle est imposée ?
 - Laquelle est choisie ?

Comment utiliser cette carte d'identité personnelle? (1)

A. Écris ton prénom dans l'espace central.

B. Complète chaque case en notant quelques mots-clés :

- **Traits de caractère:** Comment te décrirais-tu ? Quels sont les mots qui reviennent souvent quand on parle de ta personnalité ?
 - introspectif, extraverti, empathique, rationnel, créatif, méticuleux, optimiste, curieux, persévérant, impulsif, calme, impatient, etc.
- **Forces:** Qu'est-ce que tu fais bien, naturellement ou grâce à l'expérience ? Quelles qualités ou compétences les autres reconnaissent-ils en toi ?
 - écoute active, pensée critique, organisation, résolution de problèmes complexes, créativité, capacité d'adaptation, patience, communication, etc.

- **Valeurs:** Qu'est-ce qui est le plus important pour toi dans la vie, au travail ou dans tes relations ? Quels principes guident tes choix et tes décisions ?
 - authenticité, justice, honnêteté, liberté, respect, bienveillance, courage, croissance personnelle, sécurité, impact, etc.
- **Rôles:** Quelles "casquettes" portes-tu dans ta vie personnelle et professionnelle ? Comment te positionnes-tu dans différents contextes ?
 - père/mère, ami.e fidèle, collègue, manager, artiste, fille/fils, tante, oncle, étudiant, bénévole, chef de famille, etc.
- **Passions / Plaisirs personnels:** Quelles activités t'animent, te font vibrer ou te ressourcent profondément ? Qu'aimes-tu faire juste pour le plaisir ?
 - voyager, lire, faire de la randonnée, cuisiner, peindre, jardiner, jouer d'un instrument, etc.

Comment utiliser cette carte d'identité personnelle? (2)

- **Rêves et élans profonds:** Qu'est-ce qui te motive au plus profond de toi ? Quels sont tes grands projets de vie, tes ambitions, ou ce que tu aimerais accomplir pour toi-même et pour le monde ?
 - écrire un livre, créer une entreprise, vivre à la campagne, devenir mentor, avoir un impact positif sur ta communauté, vivre de ta passion, fonder une famille, apprendre à lâcher prise.

C. Relis ta carte puis pose-toi les quatre questions (en bas de la page) :

1.  Quelle facette est nourrie aujourd'hui ?
2.  Quelle facette a été un peu oubliée ?
3.  Quelle facette est plutôt imposée ?
4.  Quelle facette est vraiment choisie ?

Tu peux utiliser ces symboles directement ou choisir tes propres couleurs/signes pour annoter ta carte.

-  Nourrie → ce que tu vis activement en ce moment.
-  Oubliée → ce qui n'a plus de place actuellement.
-  Imposée → ce qui est vécu par obligation ou contexte.
-  Choisie → ce qui est affirmé volontairement, avec fierté.

D. Demande-toi aussi :

- Qu'est-ce que je montre, qu'est-ce que je cache ?
- Qu'est-ce qu'on m'a donné, qu'est-ce que j'ai choisi ?
- Qu'est-ce qui me fait du bien, qu'est-ce que j'ai laissé tomber ?

Observe : l'objectif n'est pas de juger ou de corriger, mais de mieux voir ton paysage intérieur et de repérer ce que tu aimerais réintégrer ou renforcer. Chaque facette a sa légitimité et sa valeur.

Ma carte d'identité personnelle - Exemple

Traits de caractère

- Sociable ☒ (nourri aujourd'hui)
- Parfois impatient ☐ (subi dans certaines situations)
- Généreux ☐ (choisi, assumé)
- Pragmatique ☒ (utile et nourri dans mon quotidien)

Valeurs

- Honnêteté ☐
- Respect ☐
- Liberté ☒ (vécue et nourrie)
- Équité ☐ (oubliée dans certains environnements)
- Famille ☒ (nourrie au quotidien)

Rêves et élans profonds

- Ouvrir un petit restaurant ☐
- Voyager à travers l'Asie ☒ (partiellement nourri par mes voyages)
- Écrire un livre de souvenirs de famille ☐ (oublié pour l'instant)



Camille

Forces

- Organisation ☒
- Sens de l'humour ☐ (choisi et entretenu)
- Décisions rapides ☐ (plutôt imposées par le contexte, pas toujours voulu)
- Mettre les gens à l'aise ☒ (nourri dans mes rôles sociaux)

Rôles

- Collègue ☒
- Ami ☐
- Oncle ☒
- Voisin ☐ (imposé par le contexte, pas un rôle choisi)
- Grand frère ☐
- Bénévole ☐ (oublié, pas nourri en ce moment)

Passions / plaisirs personnels

- Jouer au foot avec des amis ☒
- Cuisiner des plats simples ☐
- Regarder des documentaires ☒
- Bricoler le week-end ☐ (oublié par manque de temps)

- Laquelle de ces facettes est nourrie aujourd'hui ?
- Laquelle est oubliée ?
- Laquelle est imposée ?
- Laquelle est choisie ?

☒ nourrie | ☐ oubliée | ☐ imposée | ☐ choisie