

Communication 10 : L'amour de soi

L'amour de soi est souvent mis du côté bien qu'il soit essentiel à notre bien-être. Nos priorités sont plutôt les pensées négatives envers nous-mêmes, ou bien, le bien-être de nos proches. Pour un moment, concentrons-nous sur ce qui nous rend contents, uniques, et importants à ceux qui nous aiment. Cette tâche demandera l'introspection, la réflexion, et la valorisation de soi.

L'amour de soi, qui ne regarde qu'à nous, est content quand nos vrais besoins sont satisfaits ; mais l'amour-propre, qui se compare, n'est jamais content et ne saurait l'être, parce que ce sentiment, en nous préférant aux autres, exige aussi que les autres nous préfèrent à eux ; ce qui est impossible. Voilà comment les passions douces et affectueuses naissent de l'amour de soi, et comment les passions haineuses et irascibles naissent de l'amour-propre.

Jean-Jacques Rousseau

Pour cette tâche, vous êtes responsables de préparer un texte et faire une présentation *Ignite* où vous aurez 5 minutes pour inclure chacun des éléments suivants (~30s/diapo) :

- un endroit préféré qui vous calme/rassure
- un petit plaisir qui vous rend contents
- une personne qui vous est importante
- une façon dont vous avez grandi/mûri
- deux qualités que vous valorisez en vous
- deux accomplissements dont vous êtes fiers
- un but personnel que vous aimeriez vous donner pour l'avenir
- un message positif à partager avec quelqu'un d'autre

L'évaluation portera sur :

- la qualité de la réflexion
- la qualité du français (grammaire, vocabulaire, anglicismes)
- la qualité de l'oral (prononciation, clarté, fluidité)
- l'organisation