**Compétence de conscience et responsabilité personnelles : Énoncés au « je »**

Il y a trois facettes à la base de la compétence de conscience et responsabilité personnelles : autodétermination, maîtrise de soi et bien-être. Ces trois facettes sont interdépendantes et sont contenues dans les descriptions des profils, lesquelles sont rédigées du point de vue de l’élève.

Ces énoncés ont été rédigées pour mieux aller avec les dimensions du document d’activité de classement des énoncés au « je ».

1. Autodétermination

Je peux reconnaître mes réalisations et m’en réjouir.

Je peux célébrer mes efforts et mes réalisations.

Je peux défendre mes droits et mes idées.

Je peux imaginer des changements pour moi-même et pour le monde et m’efforcer de les concrétiser.

Je peux prendre l’initiative de me renseigner sur des sujets controversés.

1. Maîtrise de soi

Je peux parfois reconnaître mes émotions.

Je peux utiliser des stratégies qui m’aident à gérer mes émotions et mes sentiments.

Je peux persévérer lorsque je suis confronté à des tâches difficiles. Je peux mettre à exécution un plan, en faire le suivi, le modifier et évaluer les résultats.

Je peux endosser la responsabilité de mes objectifs, de mon apprentissage et de mon comportement.

1. Bien-être

Je peux participer à des activités favorisant mon bien-être, et expliquer ou démontrer en quoi elles m’aident.

Je peux me rendre responsable, jusqu’à un certain point, de mon bien-être physique et émotionnel.

Je peux faire des choix qui améliorent mon bien-être et assurent ma sécurité dans ma communauté, entre autres ceux liés à mes interactions en ligne.

Je peux utiliser des stratégies pour demeurer calme en situation difficile.

Je peux mener une vie saine et équilibrée.