JEU DE CARTES / REPÈRES

Le triangle de la santé

34 cartes : 17 pour le joueur A et 17 pour le joueur B.

Voir les 5 shorts

Le jeu associe des questions de connaissances et des questions ouvertes. La lettre A ou B indique la série du joueur.

Chaque joueur dispose de 12 cartes claires et de 5 cartes sombres.

CARTES CLAIRES · CONNAISSANCES

Répondre à la question ou choisir la bonne proposition, puis vérifier avec le corrigé et son commentaire.

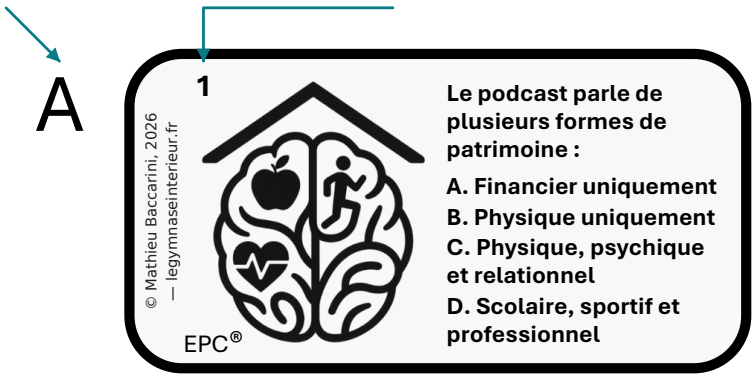
CARTES SOMBRES · QUESTIONS OUVERTES

Répondez avec vos mots et expliquez votre idée. Pour les questions personnelles, la réponse proposée est un exemple.

Comment lire une planche ?

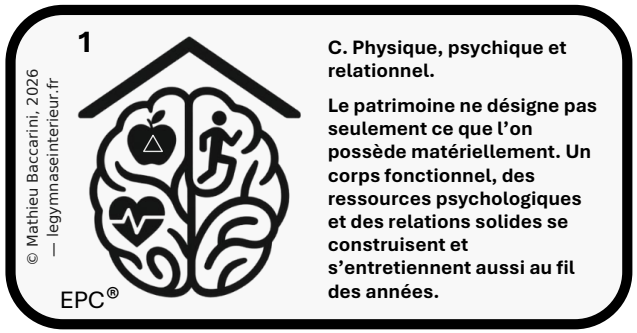
A / B : série du joueur

Numéro de la carte



À GAUCHE · LA QUESTION

Même numéro : question et réponse associées



À DROITE · LA RÉPONSE ET LE COMMENTAIRE

Évaluer les questions ouvertes

1 point pour une réponse pertinente et expliquée, même brièvement ; les connaissances doivent rester justes. Pour les questions personnelles, évaluez le lien avec la question, jamais le vécu. Un exemple fictif est possible.

Impression A4 paysage à 100 %. Les planches peuvent être plastifiées ; les cartes peuvent aussi être découpées et les faces question / réponse réunies.

© Mathieu Baccarini, 2026 · Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®

Conditions d’utilisation

Le triangle de la santé

© Mathieu Baccarini, 2026

Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®

Usage autorisé

Usage pédagogique interne et non commercial autorisé avec attribution obligatoire.

Adaptations pédagogiques

Les adaptations destinées à un usage pédagogique interne et non commercial sont autorisées, à condition de conserver l’attribution et d’indiquer les modifications apportées.

Attribution de l’auteur

L’auteur d’origine doit rester identifié ; ces contenus ne doivent pas être présentés comme la création d’un tiers.

Usages soumis à autorisation

La republication intégrale, la redistribution publique et l’exploitation commerciale nécessitent l’autorisation écrite préalable de Mathieu Baccarini.

Partager le jeu

Pour faire découvrir ce jeu, partagez le lien vers sa page de téléchargement sur legymnaseinterieur.fr.

Utilisation des cartes

34 questions de connaissances et de réflexion personnelle. Les réponses personnelles proposées sont des exemples :
toute autre réponse correctement argumentée peut être recevable.
Imprimer en A4 paysage, à taille réelle (100 %), pour conserver les dimensions du modèle.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

Ces conditions s’appliquent au jeu et aux contenus qui l’accompagnent.

Voir les 5 shorts

Joueur A

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le podcast parle de plusieurs formes de patrimoine :

A. Financier uniquement
B. Physique uniquement
C. Physique, psychique et relationnel
D. Scolaire, sportif et professionnel

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Physique, psychique et relationnel.

Le patrimoine ne désigne pas seulement ce que l'on possède matériellement. Un corps fonctionnel, des ressources psychologiques et des relations solides se construisent et s'entretiennent aussi au fil des années.

Joueur A

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quelle phrase résume le mieux l'ensemble des épisodes ?

A. La seule absence de maladie
B. Un équilibre parfait et définitif
C. Plusieurs dimensions, évoluant avec nos ressources et nos choix
D. La santé physique avant tout

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Une santé multidimensionnelle et évolutive.

La santé ne se réduit ni au corps ni à un état parfait. Elle évolue avec les interactions entre nos ressources, nos choix et de nombreux facteurs sur lesquels nous avons plus ou moins de prise.

Joueur A

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Parmi les trois dimensions du triangle, laquelle vous semble la plus facile à négliger dans la vie quotidienne ? Pourquoi ?

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

La santé sociale : le travail, les écrans et les obligations peuvent laisser moins de place aux relations.

Plusieurs réponses sont recevables. L'intérêt est de repérer ce que l'on entretient spontanément et ce que l'on néglige sans s'en rendre compte.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur B

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Si une personne traverse une période de stress, elle peut essayer de :

A. Réduire son sommeil
B. S'isoler complètement
C. Maintenir son sommeil, son activité et ses relations
D. Arrêter toute activité physique

4



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Maintenir son sommeil, son activité et ses relations.

Lorsqu'une dimension se fragilise, les autres peuvent servir de points d'appui. Protéger le sommeil, le mouvement et les relations peut limiter un effet domino, sans résoudre à lui seul toutes les difficultés.

Joueur B

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Qu'est-ce qui constitue, selon vous, un véritable « patrimoine physique » ?

5



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

La force, l'endurance, la mobilité et les capacités cardio-respiratoires, utiles au quotidien.

Ce patrimoine se construit progressivement et peut diminuer. Son intérêt dépasse l'apparence : il préserve nos possibilités d'action.

Joueur B

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi la santé est-elle comparée à un investissement ?

A. Elle permet de gagner de l'argent
B. L'entretien actuel peut avoir des effets futurs
C. Elle dépend du revenu
D. Il faut payer pour être en bonne santé

6



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Ce que l'on entretient aujourd'hui peut avoir des effets futurs.

Certaines capacités se construisent lentement et peuvent produire des bénéfices durables. Investir dans sa santé, c'est consacrer du temps et de l'énergie à ce que l'on souhaite préserver pour demain.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur A

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Parmi ces éléments, lequel échappe en partie à notre contrôle ?

A. Notre génétique
B. Notre décision de bouger
C. Notre décision de demander de l'aide
D. Notre décision d'entretenir une relation

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

A. Notre génétique.

Nous ne choisissons pas notre patrimoine génétique. Penser la santé avec lucidité demande de distinguer ce qui dépend de nous, ce qui dépend seulement en partie de nous et ce qui échappe à notre contrôle.

Joueur A

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le modèle biopsychosocial présenté dans le podcast insiste sur :

A. La biologie uniquement
B. Les facteurs psychologiques uniquement
C. Les dimensions biologiques, psychologiques et sociales
D. Le sport uniquement

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Les dimensions biologiques, psychologiques et sociales.

Ce modèle dépasse les seuls mécanismes biologiques. Il considère aussi la psychologie, l'environnement social et leurs interactions pour comprendre la santé et la maladie.

Joueur A

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

ImagineZ-vous à 80 ans : qu'aimerieZ-vous avoir réussi à préserver dans votre corps, votre esprit et vos relations ?

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

De l'autonomie physique, de la lucidité, de la curiosité et quelques relations profondes.

Cette projection invite à penser la santé sur le temps long. Elle relie nos choix actuels aux capacités et aux liens que nous aimerions conserver plusieurs décennies plus tard.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur B

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quel médecin est associé au modèle biopsychosocial cité ?

A. Sigmund Freud
B. George Engel
C. Louis Pasteur
D. Hippocrate

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. George Engel.

Engel a proposé de dépasser une conception strictement biomédicale de la maladie. Son modèle met l'accent sur l'interaction des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux, pour envisager la santé au-delà du seul fonctionnement du corps.

Joueur B

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Avez-vous déjà vécu une situation où un problème physique a influencé votre moral ou vos relations avec les autres ?

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

Une blessure peut empêcher une activité habituelle et provoquer frustration, baisse de moral ou isolement.

Cet exemple rend l'interdépendance concrète. Une difficulté physique peut aussi affecter le moral et les relations.

Joueur B

12



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Selon le podcast, la santé :

A. Ne change jamais
B. Est stable pendant toute la vie
C. Fluctue au cours du temps
D. Dépend uniquement de l'âge

12



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. La santé fluctue au cours du temps.

Notre état de santé peut évoluer sur une journée comme sur plusieurs décennies. L'image d'une trajectoire aide donc à penser ses transformations, plutôt que d'imaginer un état fixe acquis une fois pour toutes.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur A

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Qu'est-ce qui vous permet généralement de vous relever lorsque vous traversez une période difficile ?

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

Les proches, le mouvement, le sommeil, un projet ou des actions sur lesquelles je retrouve du contrôle.

L'objectif est d'identifier ses ressources réelles. Ce qui nous aide à nous relever constitue souvent une part importante de notre capital de santé.

Joueur A

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Le stress chronique peut notamment :

A. Améliorer systématiquement le sommeil

B. Influencer le sommeil, l'alimentation et les relations

C. Augmenter automatiquement les capacités physiques

D. N'avoir aucun effet en dehors du mental

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Influencer le sommeil, l'alimentation et les relations.

Le stress illustre les effets en chaîne entre les dimensions de la santé. Une difficulté psychologique peut progressivement avoir des répercussions corporelles et relationnelles : elle ne reste pas nécessairement limitée au mental.

Joueur A

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

L'interdépendance signifie que :

A. Les dimensions de la santé n'ont aucun lien entre elles

B. Une dimension peut influencer les autres

C. Seule la santé physique influence les autres dimensions

D. La santé dépend seulement de la génétique

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Une dimension peut influencer les autres.

Les dimensions physique, mentale et sociale ne sont pas des compartiments étanches. Elles peuvent se fragiliser mutuellement, mais aussi se soutenir : une ressource préservée peut aider lorsqu'une autre dimension traverse une période difficile.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur B

16



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Parmi ces actions, laquelle peut influencer la trajectoire de santé ?

A. Dormir suffisamment
B. Bouger régulièrement
C. Entretenir des relations
D. Les trois réponses

16



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

D. Les trois réponses.

Dormir, bouger et entretenir ses relations peuvent chacun contribuer à la trajectoire de santé. Aucun de ces comportements ne garantit une bonne santé, mais leur accumulation fait partie des ressources sur lesquelles nous pouvons agir.

Joueur B

17



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Selon le podcast, une personne peut être en difficulté psychologique et :

A. Ne plus avoir aucune ressource
B. S'appuyer sur d'autres dimensions de sa santé
C. Devoir arrêter toute activité
D. Ne plus pouvoir agir du tout

17



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. S'appuyer sur d'autres dimensions de sa santé.

Une fragilité psychologique ne signifie pas être fragilisé partout. Une condition physique préservée ou des relations solides peuvent offrir des ressources pour agir.

Joueur B

18



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quel côté du triangle aurait actuellement le plus besoin d'attention dans votre propre vie ?

18



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

La dimension sociale, par exemple, si je vois de moins en moins les personnes importantes pour moi.

La réponse dépend de chacun. La question invite à observer concrètement sa situation et à repérer une dimension à laquelle consacrer davantage d'attention.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur A

19



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Selon la définition présentée, la santé comprend :

A. Seulement la santé physique

B. La santé physique et mentale

C. La santé physique, mentale et sociale

D. Seulement l'absence de maladie

19



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

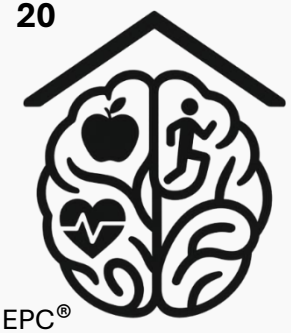
EPC®

C. La santé physique, mentale et sociale.

Cette définition dépasse l'absence de maladie et le seul fonctionnement biologique. Elle donne une place explicite au bien-être mental et social : comprendre la santé demande donc de regarder plusieurs dimensions de la vie.

Joueur A

20



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Comment l'activité physique peut-elle devenir un levier lorsqu'une personne traverse une période difficile ?

20



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Elle peut préserver une routine, renforcer le sentiment de compétence et atténuer certains effets du stress.

Elle ne règle pas tout. Elle peut néanmoins constituer un point d'appui.

Joueur A

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi la définition de la santé comme « état complet » est-elle questionnée ?

A. Personne n'est jamais malade

B. Un état complet et permanent est difficile à maintenir

C. La santé mentale n'existe pas

D. La santé sociale ne compte pas

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Un état complet et permanent est difficile à maintenir.

Le bien-être complet peut servir d'idéal, mais pose problème comme condition permanente de la santé. Une conception dynamique intègre mieux les maladies, les blessures et les transformations de la vie.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur B

22



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Une personne ayant une maladie chronique peut-elle, selon la logique du podcast, continuer à agir sur sa santé ?

A. Non, jamais
B. Oui, en utilisant les marges d'action qui restent possibles
C. Seulement si elle guérit complètement
D. Seulement par le sport

22



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

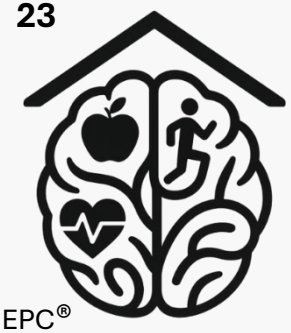
EPC®

B. Oui, avec les marges d'action encore possibles.

Être malade ne signifie pas perdre toute possibilité d'agir. Même sans supprimer la maladie, on peut parfois améliorer le sommeil, adapter l'activité, entretenir les relations ou agir sur les soins et l'adaptation à sa situation.

Joueur B

23



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Avoir une bonne santé sociale signifie surtout :

A. Avoir beaucoup d'amis
B. Être connu et apprécié de tous
C. Entretenir des relations profondes et durables
D. Éviter tous les conflits

23



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

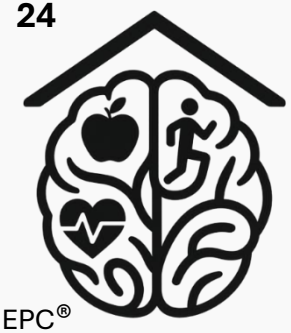
EPC®

C. Entretenir des relations profondes et durables.

La quantité de relations ne suffit pas à définir leur qualité. Quelques liens fiables et profonds peuvent apporter davantage de soutien qu'un grand réseau superficiel : être populaire n'est donc pas une condition de bonne santé sociale.

Joueur B

24



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quelles capacités physiques peut-on chercher à développer pour entretenir son corps ?

24



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

La force, l'endurance, les capacités cardio-respiratoires et la mobilité.

Ces qualités permettent au corps de conserver des possibilités d'action. Les développer et les entretenir répond à un objectif fonctionnel : préserver ce que l'on peut faire, au-delà de la seule apparence physique.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur A

25



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

À l'inverse, avez-vous déjà vécu une situation où le sport, une relation ou une activité vous a aidé à vous relever psychologiquement ?

25



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

Le sport peut aider à sortir des ruminations, retrouver une routine et reprendre confiance.

L'interdépendance peut aussi être positive. Une dimension solide peut soutenir une dimension fragilisée, sans résoudre toutes les difficultés.

Joueur A

26



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Peut-on être en bonne santé physique tout en allant mal ? Donnez un exemple.

26



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

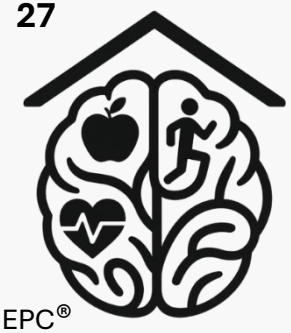
EPC®

Oui : une personne physiquement performante peut souffrir d'isolement, d'anxiété ou de détresse psychologique.

Une bonne condition physique ne décrit pas toute la santé. Un seul côté du triangle ne permet pas de comprendre l'ensemble de la situation d'une personne.

Joueur A

27



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Selon le podcast, être en bonne santé mentale signifie :

A. Être heureux en permanence

B. Ne jamais ressentir de stress

C. Pouvoir traverser les difficultés et retrouver un équilibre

D. Ne jamais avoir besoin des autres

27



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Traverser les difficultés et retrouver un équilibre.

La santé mentale n'implique ni bonheur permanent ni absence de souffrance. Elle renvoie notamment à la capacité de traverser les difficultés tout en préservant ou en retrouvant des possibilités d'action, avec les ressources disponibles.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur B

28



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quand une partie de notre vie va mal, est-il plus utile de chercher immédiatement à la réparer ou parfois de commencer par renforcer ce qui fonctionne encore ?

28



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

RÉPONSE POSSIBLE

Les deux : renforcer ses ressources peut limiter les répercussions d'une difficulté.

Une fragilité n'est pas toujours directement réparable. Ce qui fonctionne encore peut alors devenir un point d'appui pour agir.

Joueur B

29



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Quelle habitude que vous avez aujourd'hui pourrait avoir des conséquences importantes sur votre santé dans dix ou vingt ans ?

29



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

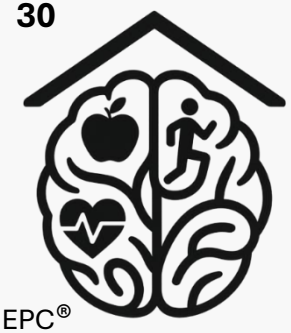
RÉPONSE POSSIBLE

L'activité physique régulière ou l'entretien des relations sociales.

Une habitude peut sembler insignifiante au quotidien. Répétée pendant des années, elle peut influencer la trajectoire, comme le sommeil, l'alimentation, le tabac ou l'alcool.

Joueur B

30



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pourquoi les petites décisions quotidiennes sont-elles importantes ?

A. Elles garantissent une santé parfaite

B. Leur cumul peut influencer notre trajectoire

C. Elles suppriment tous les risques

D. Elles remplacent les soins médicaux

30



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Leur accumulation peut influencer notre trajectoire.

Une nuit de sommeil ou une séance de sport change rarement une vie à elle seule. La répétition de certaines décisions pendant plusieurs années peut pourtant modifier fortement la trajectoire, sans garantir une santé parfaite.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur A

31



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

A-t-on besoin d'être populaire pour avoir une bonne santé sociale ? Expliquez.

31



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

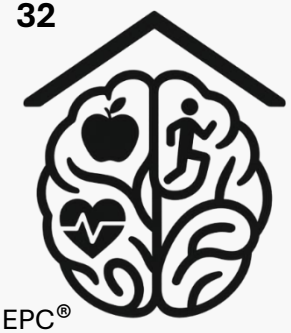
EPC®

Non : peu de relations peuvent suffire si les liens sont profonds, fiables et satisfaisants.

La santé sociale ne se mesure pas simplement au nombre de contacts. La qualité, la réciprocité et la stabilité des relations comptent davantage que la popularité.

Joueur A

32



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pour faire le point sur sa santé, le podcast propose de se demander :

A. Suis-je performant, populaire et heureux ?

B. Comment vont mon corps, mon esprit et mes relations ?

C. Est-ce que je dors huit heures par nuit ?

D. Est-ce que je fais assez de sport ?

32



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

B. Comment vont mon corps, mon esprit et mes relations ?

Ces trois questions forment une grille volontairement simple. Elles invitent à regarder la santé dans son ensemble et à observer plusieurs dimensions de sa vie, au lieu de se focaliser uniquement sur le corps.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés

Voir les 5 shorts

Joueur B

33



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Que signifie la phrase : « La santé, c’est aussi l’art de vivre quand elle nous manque » ?

33



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

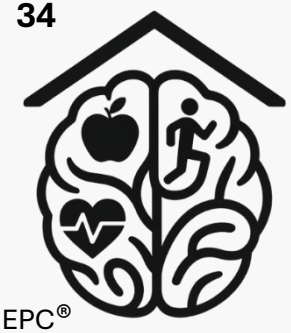
EPC®

Vivre, agir et trouver des ressources malgré une fragilité.

Certaines limites ne peuvent pas être supprimées. L’enjeu est alors de préserver autant que possible l’autonomie, les relations, le sens et les possibilités d’action.

Joueur B

34



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

« Ne pas donner à quelqu’un le pouvoir de devenir le tribunal de votre valeur » signifie :

A. Refuser toute critique

B. N’écouter personne

C. Ne pas fonder toute sa valeur sur le jugement d’autrui

D. Se croire toujours dans le vrai

34



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

C. Ne pas faire dépendre toute sa valeur du jugement d’autrui.

Écouter une critique peut être utile pour progresser. Le problème commence lorsque le jugement d’une personne ou d’un groupe devient l’unique mesure de ce que l’on pense valoir.

© Mathieu Baccarini - Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® - Tous droits réservés