

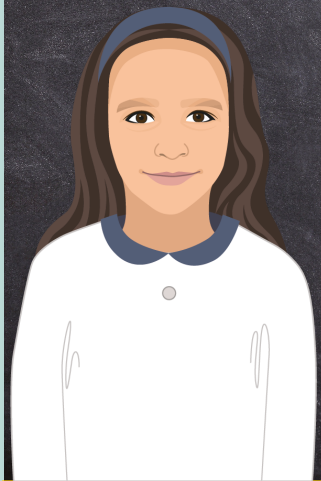
**Claire est sérieuse, appliquée, perfectionniste et déteste les changements.**

Elle **aime apprendre** vite, bien et surtout **sans se tromper**. Son objectif : avoir d'excellents résultats ! Sa chambre est invariablement bien **rangée**. Une place pour chaque chose ! Comme ça Claire se sent bien; elle y voit clair et retrouve toujours ce qu'elle cherche sans perdre de temps.

Pour se calmer, Claire a appris à **prévoir** ce qu'elle va faire ou manger. Elle utilise un agenda pour noter les activités de la journée heure par heure. Elle adore consulter les plans de villes, de métro et la météo pour organiser ses sorties. Pour ses devoirs elle fait des listes. Les menus sont affichés dans la cuisine. Elle préfère les **routines** aux nouveautés. Et toi, ressembles-tu à Claire ? As-tu besoin, comme elle, d'organisation ? D'après toi, quels sont ses atouts ? Et les points faibles ?

Mais parfois, être perfectionniste et/ou routinière suscite chez elle de l'insatisfaction, de l'agacement voire de la colère et de la tristesse. Essaye d'imaginer dans quelles situations...

Apprendre cela suppose d'**accepter de se tromper**, d'oser demander de l'**aide** et de **se laisser surprendre** en essayant de **faire les choses d'une autre manière** qui convient mieux. En fait, dans la vie soit tu gagnes soit tu apprends !!



**CLAIRE EST  
PERFECTIONNISTE  
ET AIME LA  
PRÉVISIBILITÉ**