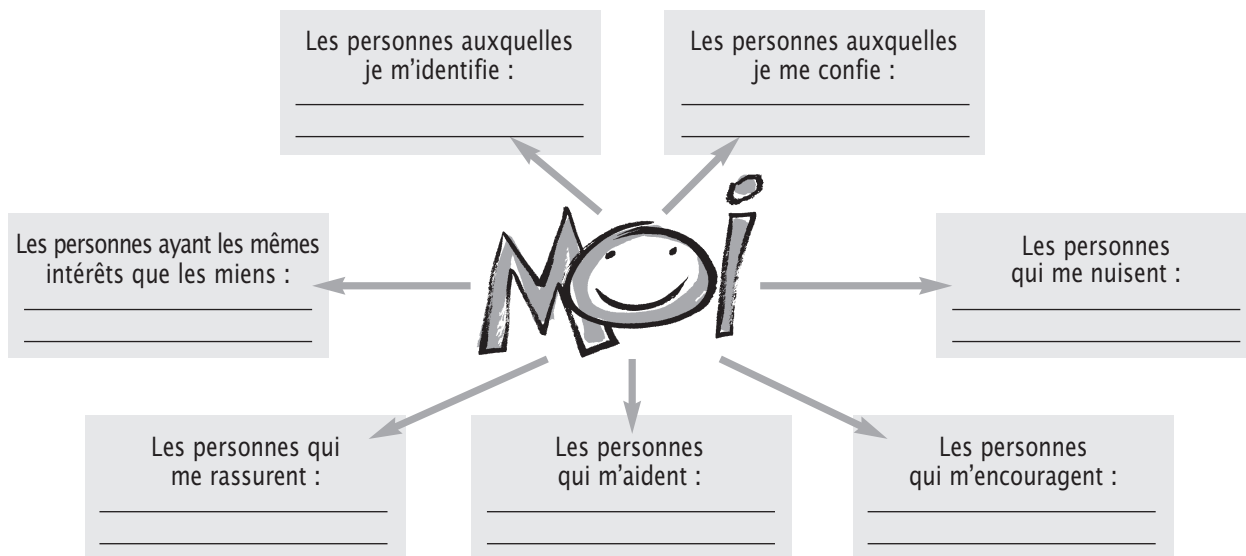


RÉFLEXION : MES LIENS AVEC MON ENTOURAGE SONT-ILS SATISFAISANTS?

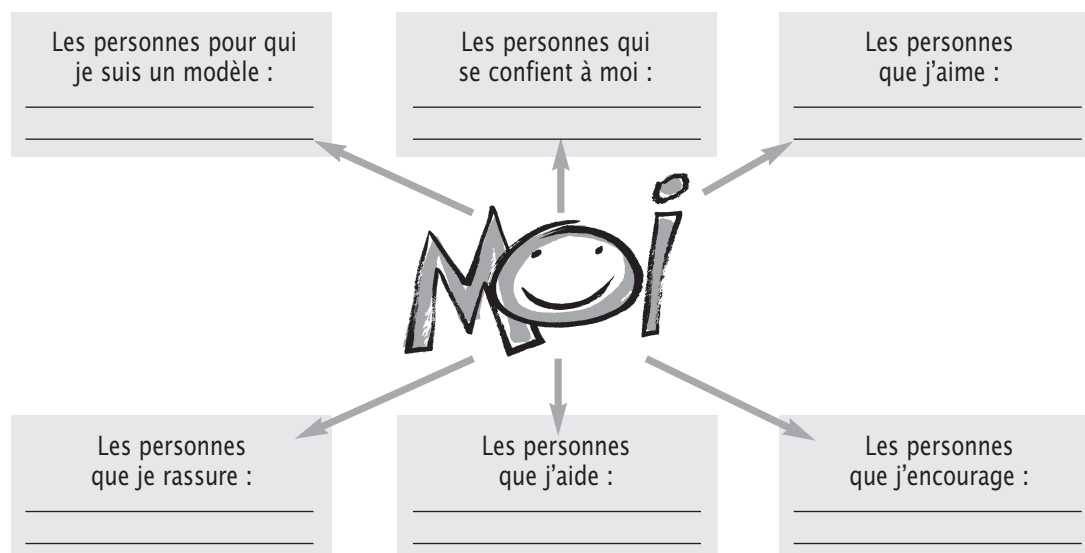
Mon entourage et moi...¹

- 1 Nommez les personnes qui vous entourent. Chacune correspond à quel(s) besoin(s) en vous?
- 2 Selon vous, est-ce que vos besoins sont comblés par les personnes que vous avez nommées?
Si vous répondez non, vous pouvez tenter de nommer d'autres personnes, groupes ou ressources pouvant contribuer à satisfaire vos besoins.
- 3 Croyez-vous que vous devriez poser des limites à certaines relations?



... et, moi et mon entourage!

- 1 Nommez les personnes pour lesquelles vous avez une certaine importance.
- 2 Aimeriez-vous être présent-e dans la vie d'autres personnes? De quelle façon?



¹ Adapté de l'exercice « Comment êtes-vous entouré? », CAP Santé Outaouais, et reproduit avec l'autorisation de l'organisme, [en ligne]. [http://www.capsante-outaouais.org] (consulté le 20 novembre 2009)

