

## Mon entourage et moi...<sup>1</sup>

- 1 Nommez les personnes qui vous entourent. Chacune correspond à quel(s) besoin(s) en vous ?
- 2 Selon vous, vos besoins sont-ils 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 ?

**MOI**

**Les personnes auxquelles je m'identifie :**

---

---

---

**Les personnes auxquelles je me confie :**

---

---

---

**Les personnes ayant les mêmes intérêts que les miens :**

---

---

---

**Les personnes qui me nuisent :**

---

---

---

**Les personnes qui me rassurent :**

---

---

---

**Les personnes qui m'aident :**

---

---

---

**Les personnes qui m'encouragent :**

---

---

---

<sup>1</sup> 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>] (20 novembre 2009).

## ... 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 ?

