



La C Moi

Ma décision : Me choisir

- 1- Me choisir, qu'est-ce que ça signifie ? Si j'étais moi-même, comment serait mon quotidien ?

Fermez les yeux, imaginez-vous sans aucune contrainte, dans un état de liberté comme quand vous étiez enfant jouant dans votre monde imaginaire puis, répondez aux questions du tableau.

En étant moi-même ...	
Comment je me sens émotivement ?	
Comment je me sens physiquement ?	
Comment je me sens psychologiquement ?	
Comment je me perçois ?	
Comment je perçois ma vie ?	
Comment est ma relation avec mon conjoint ou ma conjointe ?	
Comment est ma relation avec mon ou mes enfants ?	
Comment est ma relation avec ma mère ?	
Comment est ma relation avec mon père ?	
Comment sont mes relations avec les membres de ma famille ? (vous pouvez le faire global ou pour chaque membre)	
Comment sont mes relations avec mes amis ? (vous pouvez le faire global ou pour chaque ami)	
Comment sont mes relations au travail ? (vous pouvez le faire global ou pour chaque collègue ou patron)	
Comment est mon emploi du temps ?	
À quoi ressemble ma journée idéale ?	
Quels sont mes petits bonheurs du quotidien ?	



La C Moi

3- Aujourd'hui, quelle est ma réalité ?

Aujourd'hui ...	
Comment je me sens émotivement ?	
Comment je me sens physiquement ?	
Comment je me sens psychologiquement ?	
Comment je me perçois ?	
Comment je perçois ma vie ?	
Comment est ma relation avec mon conjoint ou ma conjointe ?	
Comment est ma relation avec mon ou mes enfants ?	
Comment est ma relation avec ma mère ?	
Comment est ma relation avec mon père ?	
Comment sont mes relations avec les membres de ma famille ? (vous pouvez le faire global ou pour chaque membre)	
Comment sont mes relations avec mes amis ? (vous pouvez le faire global ou pour chaque ami)	
Comment sont mes relations au travail ? (vous pouvez le faire global ou pour chaque collègue ou patron)	
Comment est mon emploi du temps ?	
À quoi ressemblent mes journées ?	
Quels sont mes petits bonheurs du quotidien ?	

4- Est-ce que ma situation actuelle est tolérable ? _____

5- Est-ce que je veux cette situation pour le reste de mes jours ? _____

6- Est-ce que je veux la changer, juste être moi ? _____

7- Est-ce que je veux m'engager pour changer ? _____

