



# SAVOIR IDENTIFIER SES VALEURS, BESOINS, DÉSIRS ET LIMITES

INTROSPECTION AVEC UN MOMENT QUI A GÉNÉRÉ UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE



## CE DONT VOUS AUREZ BESOIN AVANT DE COMMENCER :

Trouver sur internet, une liste de :

- Valeurs
- Sentiments/Émotions
- Besoins



Quelque chose pour prendre des notes



Du temps et du calme



Une personne à qui parler si des émotions difficiles ressurgissent



**Un rappel** que comprendre qu'est-ce qui nous fait du bien nous aide à reconnaître ce qui est bon pour soi. Ce bien-être peut être reproduit même sans les personnes qui nous ont fait vivre cette expérience... Ça peut être difficile de se séparer de personnes qui nous ont fait vivre de beaux moments, mais si la séparation est nécessaire, dites-vous que votre bonheur ne dépend pas des autres, mais des choix que vous ferez.



- 1.** Décrire un moment heureux, où je me suis senti.e bien, calme, dans le moment présent.  
*Qui, quoi, comment, pourquoi, où, quand*
- 2.** À quelles sensations et réactions physiques je reconnais que ces éléments me faisaient du bien?  
*Identifier quels changements les changements qui se sont produits dans mon corps à ce moment, comment et où: relâchements, détentes, chaleurs, expansions, etc...*
- 3.** Qu'est-ce qui a contribué à faire de ce moment, une situation agréable que j'aimerais revivre?  
*Identifier les attitudes, ambiances, gestes, paroles, états d'esprits présents, sensations qui ont constitués ce moment.*
- 4.** Quels sentiments m'habitaient pendant ce moment?  
*À partir d'une liste des sentiments/émotions, identifier ceux qui m'interpellent le plus pour qualifier la situation*
- 5.** Quelle influence cet état d'être avait sur ma manière d'interagir avec les autres?  
*Le bien-être peut permettre des attitudes et comportements qui démontrent une ouverture envers moi, les autres et le milieu dans lequel je suis.*
- 6.** De ce que j'ai aimé de cette situation, qu'est-ce que je peux dire que je valorise dans ma vie et de quoi ai-je besoin pour être bien?  
*Voir les listes des valeurs et besoins*
- 7.** En matière de relations sociales, intimes ou sexuelles, quels sont les manières de faire qui me font du bien?  
*Ici inclure les gestes, rituels, techniques, méthodes, savoir-faire, savoir-être, connaissances, pratiques, etc... qui me permettraient de me faire vivre concrètement le bien-être auquel j'aspire.*
- 8.** En sachant mieux quels sont mes besoins et espaces de bien-être et plaisir, qu'est-ce qui devient clairement une limite pour moi?  
*Je peux identifier des facteurs de bien-être qui sont tellement importants pour moi que leur absence crée, une limite à la relation, quelle qu'elle soit. De plus, identifier les contraires de mes besoins et désirs permet d'identifier, en partie, mes limites. En y réfléchissant, écoutez les sensations de mon corps pour comprendre l'effet que me procure le fait de penser à ces limites.*