






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Introduction

Selon la pyramide des besoins quels sont ceux que j'estime satisfaits dans ma vie :

- | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| - physiologiques | <input type="checkbox"/> | - sécurité | <input type="checkbox"/> |
| - sociaux | <input type="checkbox"/> | - estime | <input type="checkbox"/> |
| - accomplissement personnel | <input type="checkbox"/> | - dépassement de soi | <input type="checkbox"/> |

Remarques :

.....

.....

.....

.....

Est ce que j'arrive à faire la différence entre besoins et désirs ?

Les éléments suivants sont-ils pour moi des besoins ?

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| - dormir | <input type="checkbox"/> | - avoir des habits qui me valorisent | <input type="checkbox"/> |
| - posséder un téléphone portable | <input type="checkbox"/> | - porter des habits qui me protègent du froid | <input type="checkbox"/> |
| - manger lorsque j'ai faim | <input type="checkbox"/> | - avoir une voiture pour aller travailler à 20 km | <input type="checkbox"/> |
| - avoir des amis | <input type="checkbox"/> | - avoir la confiance des autres | <input type="checkbox"/> |
| - diriger les autres | <input type="checkbox"/> | - pouvoir avoir du temps pour moi | <input type="checkbox"/> |
| - être aimé | <input type="checkbox"/> | - pouvoir manger des céréales le matin | <input type="checkbox"/> |
| - être respecté des autres | <input type="checkbox"/> | - être en bonne santé | <input type="checkbox"/> |
| - avoir les ongles vernis | <input type="checkbox"/> | - pouvoir conduire une Mercedes rouge | <input type="checkbox"/> |

Quelles remarques cet exercice me suscite ?

.....

.....

.....

.....

Besoins physiologiques

Ai-je le sentiment d'être à l'écoute de mes besoins physiologiques ?

Oui Non

Pourquoi :

Est-ce que mes besoins minimums sont respectés pour les thèmes suivants :

Manger	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>
Boire	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>
Dormir	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>
Respirer	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>
Se vêtir	Oui	<input type="checkbox"/>	Non	<input type="checkbox"/>

Remarques :

Besoins de sécurité

Ai-je le sentiment d'être en sécurité (physique) dans ma vie ?

J'évalue ce sentiment sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Ai-je le sentiment d'être en sécurité vis-à-vis de mon emploi, de mon activité professionnelle, de ma source de revenus ?

J'évalue ce sentiment sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Ai-je le sentiment d'avoir de la sécurité par rapport à mon logement ou plutôt de ressentir une certaine forme de précarité ?

J'évalue ce sentiment sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Besoins sociaux

Qu'est ce que l'amour pour moi ?

- c'est une alliance (chacun s'engage à...) - c'est un contrat (obligations de part et d'autre)
- c'est un attrape nigaud - ça sert juste à avoir mal et être déçu
- la chose la plus fantastique au monde ! - se soutenir dans les moments difficiles
- tout partager - on ne peut se fier aux autres
- tout partager sauf les finances - je ne sais pas ce que c'est

Autres :

Quel niveau d'importance à l'amitié pour moi ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Remarques :

.....

Qu'est ce que l'amitié pour moi ?

- pouvoir discuter librement - parler de la pluie et du beau temps
- partager les bonnes choses - partager les bonnes et moins bonnes choses
- s'entre aider financièrement - se soutenir dans les moments difficiles
- tout partager - on ne peut se fier aux autres, on est souvent déçu

Autres :

Jusqu'ou suis-je prêt à aller pour appartenir à un groupe ?

- payer une cotisation symbolique - payer une cotisation très significative !
- vendre ma mère ! - pas de compromis, je suis comme je suis !
- changer de style de vie - apporter certaines modifications à mes habitudes
- passer un test d'entrée - acheter des biens pour être comme le groupe
- passer un rituel initiatique - Faire des choses que je n'ai pas envie de faire

Autres :

Pour moi qu'est ce que l'intimité ?

- je ne sais pas - je n'ai pas le temps de savoir
- pouvoir avoir du temps seul - pouvoir être avec ma famille
- pouvoir me retrouver et souffler - avoir une pièce dans la maison que pour moi
- pouvoir avoir une maison - avoir un jardin secret

Autres :

Besoin d'estime

Confiance

Qu'est ce que la confiance pour moi ?

- | | | | |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| - Je ne connais pas ce que c'est | <input type="checkbox"/> | - déléguer mais ensuite contrôler | <input type="checkbox"/> |
| - c'est tout se dire et ne rien cacher | <input type="checkbox"/> | - c'est pouvoir presque tout se dire | <input type="checkbox"/> |
| - me donner un projet les yeux fermés | <input type="checkbox"/> | - que les autres puissent se reposer sur moi | <input type="checkbox"/> |
| - pouvoir déléguer sans appréhension | <input type="checkbox"/> | - Me donner à gérer un gros budget seul | <input type="checkbox"/> |

Autres :

Est-ce que les autres ont confiance en moi dans le milieu professionnel ?

J'évalue ce niveau sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Est-ce que je fais confiance aux autres dans le milieu professionnel ?

J'évalue ce niveau sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Y a t'il une corrélation entre la confiance que j'ai envers les autres et la confiance que je reçois des autres ?

Oui Non

Pourquoi :
.....
.....

Respect

Qu'est ce que le respect pour moi ?

- | | | | |
|--|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| - ne pas couper la parole lorsque l'on parle | <input type="checkbox"/> | - être tolérant | <input type="checkbox"/> |
| - écouter les opinions des autres et ne pas les juger | <input type="checkbox"/> | - ne pas condamner les autres | <input type="checkbox"/> |
| - faire un travail de bonne qualité dans les délais | <input type="checkbox"/> | - être pacifique | <input type="checkbox"/> |
| - avoir un ton de voix adapté à la situation | <input type="checkbox"/> | - être empathique | <input type="checkbox"/> |
| - dire ce que l'on pense | <input type="checkbox"/> | - avoir une distance de sécurité | <input type="checkbox"/> |
| - pour respecter les autres je dois d'abord me respecter | <input type="checkbox"/> | - ne pas stresser les autres | <input type="checkbox"/> |

Autres :

Ai-je le sentiment de respecter les autres dans le milieu professionnel ?

J'évalue ce niveau sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible

10 = important

Ai-je le sentiment que les autres me respectent dans le milieu professionnel ?
 J'évalue ce niveau sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible

10 = important

Estime

Que me faut-il pour que je puisse me sentir estimé des autres ?

- mes collègues me propose spontanément d'aller boire un verre après le travail
- recevoir un salaire significatif
- avoir un poste à responsabilité
- recevoir des compliments sur la qualité de mon travail
- être inclus dans les réunions importantes
- mon responsable me confie des missions délicates
- avoir de l'autonomie dans mon activité

Autres :

Remarques :

Quel niveau d'estime personnel ai-je aujourd'hui ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible

10 = important

Suis-je apprécié des autres ? J'évalue ce niveau sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible

10 = important

Remarques :

Besoin d'accomplissement personnel

Quelle est mon attitude face à l'apprentissage ?

- je lis régulièrement les journaux car l'actualité m'intéresse
- je regarde à la télévision les nouvelles, magazines...
- je lis régulièrement des livres pour apprendre de nouvelles choses
- je vais à des conférences, écoute des CD pour connaître plus
- j'aime suivre des cours de perfectionnement professionnel
- l'école ou la formation continue m'ennuie
- je n'aime lire que les romans
- les découvertes scientifiques me passionnent
- j'ai un ordinateur et apprends de nouveaux logiciels

Quelles sont mes activités extraprofessionnelles ?

- je suis dans un parti politique
- je m'implique dans une œuvre humanitaire
- je suis bénévole dans une association
- j'aime transmettre ce que j'ai reçu
- j'aime passer du temps avec des amis
- je n'ai pas une minute à moi !
- rien de particulier
- je fais du sport
- les arts m'intéressent
- je vais dans la nature
- je vais au cinéma
- je lis beaucoup
- je m'occupe dans la maison
- je vais sur internet

Autres :

Est-ce que j'aime m'impliquer dans des activités non professionnelles ?

Oui Non

Pourquoi :
.....
.....

Est-ce que la morale est une notion importante pour moi dans mon activité professionnelle ?

Oui Non

Pourquoi :
.....
.....

À combien j'estime mon niveau de moralité dans mon activité professionnelle ?!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible

10 = important

Remarques :
.....
.....

À combien j'estime mon niveau d'épanouissement personnel aujourd'hui sur le plan professionnel ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Remarques :

.....

.....

À combien j'estime mon niveau d'épanouissement personnel aujourd'hui globalement (perso. et pro.) ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Qu'est ce que s'accomplir personnellement pour moi ?

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| - réussir à finir toutes les tâches de ma journée | <input type="checkbox"/> | - avoir des loisirs que j'aime | <input type="checkbox"/> |
| - élever mes enfants | <input type="checkbox"/> | - pouvoir être avec mes amis | <input type="checkbox"/> |
| - pouvoir combiner vie personnel et professionnelle | <input type="checkbox"/> | - pouvoir voyager | <input type="checkbox"/> |
| - je ne sais pas ce que c'est | <input type="checkbox"/> | - être à l'aise financièrement | <input type="checkbox"/> |
| - réussir professionnellement | <input type="checkbox"/> | - me cultiver | <input type="checkbox"/> |

Autres :

Remarques :

.....

.....

Besoin de dépassement de soi

Ai-je le sentiment d'être plutôt tourné vers moi ou plutôt vers les autres ? Je m'auto évalue :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = moi 10 = les autres

Remarques :

.....

.....

Ai-je un impact positif sur le monde ?

Oui Non

Si oui de quelles façons :

.....

.....

Si dans 20 ans je fête mon anniversaire, combien de personnes seraient présentes ?

- je serai seul - entre 1 et 3
- entre 4 et 10 - entre 10 et 25
- plus de 25

Quel est mon sentiment par rapport à ce nombre ?

.....

.....

.....

Qu'est ce que j'aimerais que mes meilleurs amis disent de moi à cette fête d'anniversaire ?

-

-

-

-

-