

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

Est ce que j'arrive à faire la différence entre désirs et besoins ?
Les éléments suivants sont-ils pour moi des désirs ?

- | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|---|--------------------------|
| - boire | <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 voiture rouge | <input type="checkbox"/> |

Réponses en page 3

Quelles remarques cet exercice me suscite ?

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui quels sont mes principaux désirs ?

- | | |
|-----------|-----------|
| - 1 | - 2 |
| - 3 | - 4 |
| - 5 | - 6 |

Est-ce que j'estime que ces désirs sont plutôt orientés vers moi ou vers les autres ?

.....

.....

.....

.....

Ces désirs sont-ils vraiment importants ou bien un peu superflus ?

Oui Non

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

Quels émotions, sentiments mes désirs me font ressentir ?

- | | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| - joie | <input type="checkbox"/> | - colère | <input type="checkbox"/> |
| - frustration | <input type="checkbox"/> | - rage | <input type="checkbox"/> |
| - sentiment de manque | <input type="checkbox"/> | - lassitude | <input type="checkbox"/> |
| - tristesse | <input type="checkbox"/> | - impatience | <input type="checkbox"/> |
| - sentiment de malaise | <input type="checkbox"/> | - peur | <input type="checkbox"/> |
| - sentiment de peine | <input type="checkbox"/> | - amour, affection | <input type="checkbox"/> |
| - déception | <input type="checkbox"/> | - appréciation, gratitude | <input type="checkbox"/> |
| - culpabilité | <input type="checkbox"/> | - curiosité | <input type="checkbox"/> |
| - sentiment de médiocrité | <input type="checkbox"/> | - enthousiasme, passion | <input type="checkbox"/> |
| - sentiment d'accablement | <input type="checkbox"/> | - détermination | <input type="checkbox"/> |
| - solitude | <input type="checkbox"/> | - souplesse | <input type="checkbox"/> |
| - culpabilité | <input type="checkbox"/> | - assurance | <input type="checkbox"/> |
| - vitalité | <input type="checkbox"/> | - contribution | <input type="checkbox"/> |
| - autres : | | | |

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

Globalement mes désirs sont plutôt un poids pour moi ou au contraire ils me procurent de la joie ?

.....
.....

Réponses de l'exercice Page 1

Les éléments suivants sont des désirs

- | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|
| - boire | <input type="checkbox"/> | - avoir des habits qui me valorisent | <input checked="" type="checkbox"/> |
| - posséder un téléphone portable | <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> |
| - être respecté des autres | <input type="checkbox"/> | - être en bonne santé | <input type="checkbox"/> |
| - avoir les ongles vernis | <input checked="" type="checkbox"/> | - pouvoir conduire une voiture rouge | <input checked="" type="checkbox"/> |