

### **Questionnaire de réflexion**

Ces questions sont simplement une suggestion de réflexion personnelle pour clarifier vos intentions, vos objectifs pour la rencontre d'évaluation.

En identifiant la dimension de votre vie qui semble prioritaire, on peut choisir plus facilement une direction d'exploration thérapeutique ensemble.

Ce n'est pas nécessaire de me renvoyer vos réflexions, une simple synthèse verbale, à notre rencontre, va m'aider à mieux cerner vos attentes.

### **Pourquoi voulez-vous consulter?**

- **Bilan de vie:** faire le tour des dimensions majeures de notre vie, souligner les besoins, prise de conscience, ressources, direction aidante.
- **Besoin prioritaire:** identifier un besoin à faire évoluer, choisir et explorer une approche pour vivre le processus thérapeutique
- **Connaitre :** l'approche, style d'accompagnement, possibilités de directions thérapeutiques

**A) Bilan de vie:** faire le tour des dimensions majeures de notre vie, souligner les besoins, prise de conscience, ressources, direction aidante.

#### **1. Personnel (relation avec soi)**

- Santé physique; exercice, nutrition, repos, loisirs, sexe, environnement, nature...
- Temps d'arrêt, d'écoute, journal, méditation, âme
- Image personnelle, estime, amour, reconnaissance
- Forces-faiblesses, thèmes prioritaires

#### **2. Relationnel**

- Relation intime, famille – conjoint(e)s, enfants
- Toucher, affection, père, mère, frères, sœurs, etc. ami(e)s proches
- Loisirs, plaisir, jeux, environnement, relation, maison, propriété, nature

### 3. Travail

- Emploi, carrière, vocation
- Satisfaction-plaisir, créativité, reconnaissance
- Sens, valeurs, talents, expériences – service, relations, environnement
- Argent – reconnaissance, abondance

### 4. Projets

- Rêves
- Voyages
- Apprentissage, cours
- Bénévolat, action sociale

### 5. Créativité

- Musique, danse, dessin, écriture, etc.
- Bricolage, métier
- Jardin, nature

### 6. Autres.....

**B) Besoin prioritaire:** identifier un besoin à faire évoluer, choisir et explorer une approche pour vivre le processus thérapeutique

- 1) Identifier un besoin, un défi, une situation de vie que vous voulez faire évoluer
- 2) Le nommer dans une phrase la plus claire et précise que possible
- 3) Faire le tour de la ou les situations de vie dans laquelle que ce besoin s'exprime ; Circonstances, environnement personnel, interpersonnel, social,...

- 4) De quelle façon ce besoin se manifeste; les symptômes, les perceptions, les effets, aux niveaux :
  - Physique
  - Émotionnel, affectif
  - Psychologique
  - Mental, nos pensées
  - Spirituel, nos états d'âme
  
- 5) Est-ce qu'il y a des antécédents; déjà vécu, historique, génétique,....
  
- 6) Comment comprenez vous la ou les causes de ce besoin
  
- 7) Quels moyens, approches, ressources, avez vous exploré pour répondre à ce besoin
  
- 8) Quelles formes de soutien, de support, avez vous présentement dans dans votre vie, pour vous accompagner avec ce besoin

**S'il vous plait apporter vos réflexions pour notre rencontre**

**Au plaisir de se rencontrer**

**Jean-Marc**