

Exercice

Clarifier sa perception

NOTE: Prenez le temps de terminer chacune des étapes du processus avant de passer à la suivante.

Clarifier ma perception	Mes réponses/observations (ex)
Étape #1 - Description de la situation, sans porter de jugement. Décrivez seulement les faits.	Je veux m'exercer et admirer le paysage. Il ya deux possibilités: tricycle ou vélo électrique.
Étape #2 - Identifiez ma, ou mes difficultés.	Déterminez mes difficultés. J'ai du mal à me décider. Je les apprécie tous les deux.
Étape #3 - Quels sont mes sentiments face à cette difficulté ou situation?	J'ai <u>peur</u> de me tromper. Je suis <u>impatient(e)</u> d'en avoir un. NOTE : REMARQUE : Consultez la liste des sentiments ICI pour vous aider à choisir les vôtres.
Étape #4 - Quelles sont mes exigences actuelles?	Ex. J'ai besoin de <u>support</u> , de <u>sécurité</u> , de <u>liberté</u> et <u>confiance</u> . REMARQUE : Consultez la liste des besoins ICI pour vous aider à choisir les vôtres.
Étape #5 - Voici les solutions qui s'offrent à moi une fois les étapes 1 à 4 franchies :	Je peux mener des recherches pour connaître les avantages de chacun. Je peux aussi consulter un ami ou un spécialiste sur cette question.
Étape #6 - Mon plan d'action est ... par ordre de priorités. REMARQUE : Vous pouvez aussi explorer ces outils en cas de besoin.	1 - Faire une liste des avantages et inconvénients en relation avec chaque choix et les comparer avec mes besoins. 2 - Choisir celui qui correspond le mieux à mes attentes.

Bonne réflexion ! Monique, tout simplement