

Vos relations actuelles

Dans cet exercice nous allons évaluer vos relations afin de voir où vous en êtes. Dans un premier temps, nous vous invitons à répondre aux différentes questions ci-dessous. Il est tout à fait possible de laisser certaines cases vides si vous ne pouvez pas y répondre ou si vous n'en sentez pas la nécessité.

1. Les principaux membres de mon entourage

Veuillez citer le nom des principaux membres de votre famille et indiquer votre relation avec eux.

Nom des principaux membres de mon entourage et ma relation* avec cette personne :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

*Indication : la relation avec la personne peut être décrite comme suit :

- Je suis très proche de cette personne
- Je suis proche de cette personne
- Je ne suis pas très proche de cette personne
- J'ai une relation problématique/conflictuelle avec cette personne

2. Mes relations amicales

Veillez citer le nom de vos amis et indiquer votre relation avec eux.

Nom de mes relations amicales et ma relation* avec cette personne :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

*Indication : la relation avec la personne peut être décrite comme suit :

- Je suis très proche de cette personne
- Je suis proche de cette personne
- Je ne suis pas très proche de cette personne
- J'ai une relation problématique/conflictuelle avec cette personne

3. Mes connaissances autres (collègue, voisins, etc.)

Veillez citer le nom de vos connaissances (collègues/voisins) et indiquer votre relation avec eux.

Nom de mes connaissances et ma relation* avec cette personne :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

*Indication : la relation avec la personne peut être décrite comme suit :

- Je suis très proche de cette personne
- Je suis proche de cette personne
- Je ne suis pas très proche de cette personne
- J'ai une relation problématique/conflictuelle avec cette personne