



PRÉSENTE

pea's

VOTRE VIE

UN REGARD SUR L'AVENIR

CAHIER D'EXERCICES



Votre quotient bien-être : **SE CONNECTER**
SEMAINE 2 : 23 mai 2020

La capacité à trouver des manières saines de **communiquer** à la fois avec nous-mêmes et avec les autres peut améliorer nos sensations de bien-être et de sécurité au cours de cette pandémie, ainsi que nous aider à mieux gérer les émotions fortes auxquelles nous sommes actuellement confrontés. Que vous habitiez seul(e) ou à plusieurs, la distanciation sociale offre l'opportunité de partir sur de nouvelles bases ou de renouveler notre engagement envers nos relations pendant que nous sommes à la maison.

Instructions :

Afin d'évaluer votre quotient de connexion, demandez-vous dans quelle mesure chacune des déclarations suivantes vous décrit en cette période, puis sélectionnez un score entre 1 et 4 :

- 1 - Ce n'est pas moi du tout
- 2 - C'est parfois moi
- 3 - C'est souvent moi
- 4 - C'est tout à fait moi !

- 1. J'ai l'impression que mes relations dans la vie sont renforcées pendant cette période.
- 2. Je trouve des moyens de rester connecté(e) aux communautés qui m'importent, comme ma famille étendue, mes voisins ou de ma salle de sport.
- 3. Que j'habite seul(e) ou avec d'autres personnes, j'emploie ce temps pour renforcer ma relation à moi-même.
- 4. Lorsque je suis confronté(e) à la peur et à l'anxiété de quelqu'un, j'opte pour la compassion plutôt que de faire preuve d'impatience ou d'une approche critique.
- 5. J'essaye d'aider les autres plus en difficulté que moi, même s'il s'agit de déposer des courses sur leur perron ou d'envoyer un message à un ami en détresse.

Score :

Additionnez vos scores et écrivez le total ici :

Ce que votre score dit de vos relations en ce moment :

5 à 8 :

Vous pouvez vous sentir isolé(e), que vous viviez avec d'autres personnes ou non. Quelles petites étapes pourriez-vous franchir pour communiquer avec autrui et trouver des terrains d'entente ?

9 à 12 :

Vous avez essayé à plusieurs reprises de renforcer vos relations, mais d'autres améliorations sont encore possibles. Comment pouvez-vous créer plus d'opportunités pour communiquer et renforcer les relations déjà existantes ?

13 à 17 :

Vos liens sociaux sont bel et bien vivant, mais vous pouvez aller encore plus loin. Quelle relation en particulier souhaiteriez-vous renforcer ?

18 à 20 :

Communications ouvertes, substantielles, attentionnées : vous entretenez vos relations. Y a-t-il une personne isolée dans votre entourage dont vous pourriez vous rapprocher ?

Réfléchir et se renouveler

Quel mot a le potentiel de renforcer votre manière de vous connecter ?

Écrivez-le et gardez-le en tête cette semaine :

Quelle tâche simple pouvez-vous accomplir chaque jour pour mettre en œuvre ce mot et la manière dont vous vous connectez ?