

Exercice 5: Vos besoins fondamentaux sont-ils satisfaits?

Pouvez-vous être d'accord avec chacun de ces éléments?

- Ma survie est assurée (j'ai à manger et à boire, un endroit où dormir, je me sens en bonne santé et bien portant) ; et je me sens en sécurité.
- J'ai au moins une personne que j'aime et qui se soucie également de moi. Il y a au moins une personne dans ma vie sur laquelle je peux compter lorsque j'ai besoin de quelque chose. J'ai également quelqu'un avec qui j'aime passer du temps et avec qui je me sens bien.
- Je peux prendre mes propres décisions dans ma vie et j'ai des domaines dans ma vie, appropriés à mon âge, dont je suis autorisé à prendre la responsabilité. (Par exemple : ma chambre, la façon dont j'organise mes devoirs, les amis que je rencontre, la façon dont je dépense mon argent de poche, etc.)
- Je m'amuse suffisamment dans ma vie et j'ai aussi suffisamment d'occasions de découvrir de nouvelles choses.
- Je me sens respecté par mes pairs et je peux apporter mes opinions et mes idées.

C'est ainsi que l'on pourrait décrire l'état de base souhaitable. Dans la plupart des cas, du moins dans notre société, c'est le cas.

Vos notes