

## MES BESOINS DE VIE

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### BUTS DE LA RÉFLEXION

- Établir une compréhension personnelle de ma façon de vivre actuelle et des modifications que j'aimerais y apporter (dans ma vie personnelle et dans la société).
- Reconnaître mes objectifs et mes limites.

Cette réflexion servira à établir un cadre de référence à partir duquel seront recherchées de nouvelles solutions de vie. Les facteurs à prendre en considération sont l'investissement demandé (temps et argent. Pour certaines personnes, cette réflexion consistera simplement à confirmer des choix de vie déjà bien réfléchis. Pour d'autres, il sera nécessaire de faire un travail sur eux-mêmes en profondeur pour prendre conscience de leur style de vie, des problèmes qui s'y rattachent et des solutions possibles.

### ÉTAPES DE LA RÉFLEXION

Les étapes seront réparties en 6 volets :

- 1- Volet habitation
- 2- Volet économique
- 3- Volet structures sociale et relationnelle
- 4- Volet accomplissements personnels
- 5- Volet écologique
- 6- Volet disponibilité et implication

Pour chacun des 5 premiers volets vous aurez à :

- a. décrire votre situation actuelle, ses avantages et ses désavantages
- b. réfléchir sur les changements souhaités (ce que je désire) pour accéder à une meilleure qualité de vie en respect avec vous-même, les autres et l'environnement
- c. reconnaître vos contraintes et vos limites (les points non-négociables, ceux qui me feraient quitter le cohabitat)

Pour le volet 6, vous aurez à réfléchir sur vos disponibilités pour vivre dans un cohabitat et sur votre implication souhaitée.

### BILAN PERSONNEL

**À la fin nous vous invitons à dresser un bilan personnel en répondant aux questions suivantes :**

- Quels sont les aspects positifs que vous désirez vivre personnellement et que vous croyez pouvoir retrouver à Cohabitat Québec ?
- Quels sont les points non-négociables qui vous feraient quitter le cohabitat ?
- Comment vous sentez-vous (CJMS) après ces constatations ?

Note : Vous trouverez en annexe (à la fin du présent document) une liste de sentiments et besoins pour vous aider à cerner ce que vous vivez. En cohérence avec notre formation en communication consciente (d'après la Communication NonViolente (CNV) de Marshall B. Rosenberg), allez voir les besoins (comblés ou non comblés) qui se rattachent à vos sentiments.

Envoyer ensuite votre formulaire rempli à cette adresse : [lucie.pomerleau@cohabitat.ca](mailto:lucie.pomerleau@cohabitat.ca)

BONNE RÉFLEXION ET BON TRAVAIL

## 1- VOLET HABITATION

### a- Description de votre habitation, de votre quartier et de votre environnement actuel :

(Écrire dans les boîtes de texte, les boîtes vont s'agrandir à mesure que vous allez ajouter du texte)

Avantages (aspects positifs) :

Désavantages (aspects négatifs) :

### b- Changements souhaités (désirs) pour augmenter votre qualité de vie :

### c- Contraintes et limites (points non-négociables) :

## 2- VOLET ÉCONOMIQUE

### a- Description de votre situation économique actuelle (occupation professionnelle, enfants, niveau de vie, etc.)

Avantages (aspects positifs) :

Désavantages (aspects négatifs) :

### b- Changements souhaités (désirs) pour augmenter votre qualité de vie :

### c- Contraintes et limites (points non-négociables) :

### 3- VOLET STRUCTURES SOCIALE ET RELATIONNELLE

**a- Description de vos structures sociale et relationnelle (milieux dans lesquels vous évoluez, implication sociale, vos relations avec les autres : collègues de travail, amis, famille, etc.)**

Avantages (aspects positifs) :

Désavantages (aspects négatifs) :

**b- Changements souhaités (désirs) pour augmenter votre qualité de vie :**

**c- Contraintes et limites (points non-négociables) :**

#### 4- VOLET ACCOMPLISSEMENTS PERSONNELS

**a- Description de vos accomplissements personnels sur les plans sportifs, artistiques, culturels et spirituels (connaissance de soi, expériences de vie, habiletés, talents, philosophie de vie, etc.)**

Avantages (aspects positifs) :

Désavantages (épreuves, échecs, blessures, revers, etc.) :

**b- Changements souhaités (désirs) pour augmenter votre qualité de vie :**

**c- Contraintes et limites (points non-négociables) :**

## 5- VOLET ÉCOLOGIQUE

**a- Description de votre implication écologique (valeurs, principes et pratiques à caractère environnemental) :**

Avantages (aspects positifs) :

Désavantages (aspects négatifs) :

**b- Changements souhaités (désirs) pour augmenter votre qualité de vie :**

**c- Contraintes et limites (points non-négociables) :**

## 6- VOLET DISPONIBILITÉ ET IMPLICATION

La **MISSION** actuelle de Cohabitat Québec est de :

- Développer un habitat [milieu de vie] écologique et coopératif grâce au partage et à l'intelligence collective des membres copropriétaires occupants.
- Animer une communauté d'adultes, de jeunes et d'enfants et soutenir leur engagement dans le vivre ensemble."

Afin de réaliser notre mission nous pratiquons et favorisons les **VALEURS** suivantes :

Convivialité, entraide, respect de la personne, authenticité, diversité, respect de l'environnement, mode de vie sain, simplicité et ouverture sur le monde (voir définitions dans la Charte de Cohabitat Québec).

**a. Parmi les neuf valeurs retenues par Cohabitat Québec, nommez-les par ordre d'importance pour vous :**

**NOTRE ENGAGEMENT** : Chaque membre à part entière du cohabitat est dans un cercle de décision, soit : Bâtiment, Terrain, Développement communautaire, Vie communautaire, Communications ou Gestion. Aussi chaque membre résident est dans une équipe de travail qui s'occupe de la préparation des repas communs, de la vaisselle des repas communs, du ménage de la maison commune et de l'entretien du terrain (en alternance).

**NOTRE IMPLICATION** : Il y a aussi l'implication dans les corvées aux changements de saisons (printemps et hiver) et divers comités ad-hoc de travail.

**b. Description de votre disponibilité pour favoriser le vivre ensemble au cohabitat :**

**c. Comment voyez-vous votre engagement et votre implication dans le cohabitat ? Quels sont les champs d'actions/d'activités dans lesquels vous aimeriez vous impliquer (voir plus haut) ?**

**d. Contraintes et limites (points non-négociables) :**

## BILAN PERSONNEL

**Quels sont les aspects positifs que vous désirez vivre personnellement et que vous croyez pouvoir retrouver à Cohabitat Québec ?**

**Pourquoi ? / Comment ? (détaillez vos réponses)**

**Quels sont les points non-négociables qui vous feraient quitter le cohabitat ?**

**Comment vous sentez-vous (CJMS) après ces constatations ? :**

Note : Vous trouverez en annexe (à la fin du présent document) une liste de sentiments et besoins pour vous aider à cerner ce que vous vivez. En cohérence avec notre formation en communication consciente (d'après la Communication NonViolente (CNV) de Marshall B. Rosenberg), allez voir les besoins (comblés ou non comblés) qui se rattachent à vos sentiments.



## ANNEXE – SENTIMENTS ET BESOINS

### Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins sont satisfaits

À l'aise	Électrisé	Libre
Absorbé	Emballé	Lumineux
Admiratif	Émerveillé	Mobilisé
Affection (plein d')	Empressé	Motivé
Agréable	Enchanté	Nourri
Alerte	Encouragé	Optimiste
Allégé	Énergie (plein d')	Original
Allègre	Enflammé	Ouvert
Amical	Engagé	Paisible
Amour (en)	Enjoué	Paix (en)
Amour (plein d')	Enthousiaste	Partagé
Amoureux	Entrain (plein d')	Passionné
Amusé	Épanoui	Persuadé
Animé	Espiègle	Pétillant
Apaisé	Espoir (plein d')	Plaisir (qui a du)
Appréciation (plein d')	Étonné	Porté à aider
Ardeur (plein d')	Étourdi	Proche
Attendri	Éveillé	Radieux
Attentif	Exalté	Radouci
Au septième ciel	Exaucé	Rafraîchi
Aux anges	Excité	Ragaillard
Aventureux	Expansif	Rassuré
Beau	Expansion (en)	Ravi
Bien disposé	Expectative (dans l')	Ravigoté
Bon	Extase (en)	Rayonnant
Bon vivant	Exubérant	Réceptif
Bonne humeur (de)	Fasciné	Réconforté
Bouleversé	<sup>1</sup> Ferveur (plein de)	Reconnaissant
Calme	Fier	Régénéré
Captivé	Fortifié	Réjoui
Centré	Fou de joie	Remonté
Chaleur (plein de)	Franc	Rempli d'espoir
Chaud	Gai	Revigoré
Coloré	Gonflé à bloc	Satisfait
Comblé	<sup>2</sup> Gratitude (plein de)	Sécurisé

Comique	Grisé	Sécurité (en)
Compréhension (plein de)	Harmonie (en)	Sensibilisé
Concentré	Heureux	Sensible
Concerné	Hilare	Serein
Confiant	Humain	Soulagé
Confortable	Humeur aventureuse	Stimulé
Content de soi	Humeur câline (d')	Stupéfait
Courage (plein de)	Humeur enjouée (d')	Submergé (de joie)
Curieux	Humeur espiègle (d')	Sûr de soi
Décontracté	Humeur exubérante	Sur le qui-vive
Délivré	Humeur insouciante	Surexcité
Détaché	Humeur pétillante (d')	Surpris
Détendu	Impatient	Tendresse (plein de)
Déterminé	Impliqué	Touché
Disposé	Insouciant	Tranquille
Douceur (plein de)	Inspiré	Transporté de joie
Doué	Intéressé	Triomphant
Drôle	Intrigué	Vibrant
Ébahi	Joie (déborde de)	Victorieux
Ébloui	Joyeux	Vie (plein de)
Effervescence (en)	Jubile (qui)	Vivant
Égayé	Léger	Vivifié

## Sentiments que nous éprouvons lorsque nos besoins **ne sont pas satisfaits**

À bout	Distant	Léthargique
Abasourdi	Distraît	Lourd
Abattu	Doute (dans le)	Mal
Accablé	Écœuré	Mal à l'aise
Affamé	Effondré	Malheureux
Affligé	Effrayé	Marre (en avoir)
Affolé	Élan (sans)	Maussade
Agité	Embarrassé	Mécontent
Aigri	Embêté	Méfiant
Alarmé	Embrouillé	Mélancolique
Âme en peine (l')	Ému	Molasse

Amer	Endormi	Moral (ne pas avoir le)
Anéanti	Énervé	Morose
Angoissé	Ennuyé	Mortifié
Animosité (plein d')	Enragé	Mystifié
Anxieux	Envieux	Navré
Apathique	Éprouvé	Nerfs (sur les)
Apeuré	Épuisé	Nerveux
Appréhension (plein d')	Éreinté	Nonchalant
Assoiffé	Essoufflé	Oisif
Aversion (plein d')	Étonné	Paniqué
Blessé	Exaspéré	Paresseux
Bloqué	Excédé	Partagé
Cafardeux	Excité	Pas intéressé
Chagriné	Exténué	Peiné
Choqué	Fâché	Perdu
Cœur brisé (avoir le)	Fatigué	Perplexe
Colère (en)	Fou	Pessimiste
Concerné	Fragile	Peur (avoir)
Confus	Frousse (avoir la)	Piteux
Consterné	Frustré	Préoccupé
Contrarié	Furieux	Ramolli
Craintif	Gardes (sur ses)	Rancœur (plein de)
Crevé	Gêné	Renfermé
Crispé	Glacé	Répugné
Curieux	Grognon	Réserve (sur la)
Débordé	Haineux	Résigné
Déchiré	Hésitant	Ressentiment (plein de)
Déconcerté	Honteux	Réticent
Décontenancé	Horrifié	Saturé
Découragé	Hors de soi	Sceptique
Déçu	Humeur (de mauvaise)	Secoué
Défait	Seul	Sidéré
Défensive (sur la)	Humeur maussade (d')	Sombre
Dégoûté	Humeur sombre (d')	Soucieux
Démonté	Impatient	Souffrant
Démoralisé	Impuissant	Soupçonneux
Démotivé	Inconfortable	Stupéfait
Démuni	Incertain	Submergé
Dépassé	Incrédule	Sur le qui-vive

Déprimé	Indécis	Surpris
Dérouté	Indifférent	Tendu
Désappointé	Inerte	Terrifié
Désarmé	Inquiet	Tiède
Désarroi (en)	Insatisfait	Tirillé
Désemparé	Insécure	Tourmenté
Désenchanté	Insensible	Tremblant
Désespéré	Insouciant	Triste
Désolé	Instable	Troublé
Désorienté	Intrigué	Vide
Déstabilisé	Irrité	Vidé
Détaché	Jaloux	Vulnérable
Détresse (en)	Las	

## Sentiments qui sont des interprétations et des jugements

Les mots suivants sont souvent employés comme sentiments alors qu'ils sont en réalité des jugements ou des interprétations de ce que l'autre nous fait :

Abandonné	Floué	Pas accepté
Abusé	Foulé aux pieds	Pas aimé
Acculé	Harcelé	Pas cru
Accusé	Humilié	Pas entendu
Agacé	Ignoré	Pas important
Arraché	Importuné	Pas voulu
Assailli	Inadéquat	Pas vu
Attaqué	Incapable	Piégé
Bafoué	Incompétent	Piétiné
Bête	Incompris	Poursuivi
Blâmé	Indigné	Protégé
Bluffé	Insulté	Provoqué
Calomnié	Intimidé	Rabaissé
Charrié	Invisible	Refait
Coupable	Isolé	Rejeté
Déconsidéré	Jeté	Ridiculisé
Défié	Jugé	Roulé
Dégradé	Laissé pour compte	Ruiné
Délaissé	Lamentable	Sali
Dénigré	Largué	Sans valeur
Détesté	Manipulé	Stupide
Dévalorisé	Materné	Surmené
Diffamé	Médiocre	

Diminué		Menacé		
Dominé		Menti		
Dupé		Méprisé		
Écarté		Minable		
Écrasé		Minorisé		
Empoisonné		Mis en cage		
Escroqué		Mis sous pression		
Excité		Négligé		
Exploité		Nul		
Étouffé				
Talonné				
Trahi				
Trompé				
Utilisé				
Vaincu				
Violé				
Volé				

**LE GROUPE CONSCIENTIA INC.** Robert Bouchard et Marcelle Bélanger

(418) 694-4096 [www.groupeconscientia.com](http://www.groupeconscientia.com)

# Nos besoins

Les besoins sont universels. Il est important de distinguer nos besoins des stratégies qui permettent de les assouvir. Nous nous rappelons qu'un besoin n'est jamais quelque chose que l'on peut *faire*, ni quelque chose que l'on peut *prendre* ou *toucher*. Un besoin ne dépend d'aucune circonstance particulière comme d'aucune personne spécifique.

<b>SURVIE (physiologiques)</b>	Appréciation	Respect	Compréhension
Abri		Sécurité	Concision
	Attention	Sincérité	Connaissance
	Chaleur humaine	Solidarité	Conscience
Environnement sain	Changement	Souplesse	Découverte
	Communication	Soutien	Détermination
	Compréhension	Stabilité	Discipline
Expression sexuelle	Concertation	Transparence	Exploration
	Confiance		Logique
	Confidentialité	<b>AUTONOMIE (estime de soi)</b>	Méthode
	Connexion	Affirmation de soi	Normes
o Contact physique	Considération	Apprivoisement	Opinion
	Contact	Appropriation de son pouvoir	Précision
	Continuité	Calme	Prévisibilité
o Loisir	Contribution à la vie	Choix	Responsabilité
o Sensualité	Coopération	Dynamisme	Sens critique
o Soins	Délicatesse	Espace pour soi	Simplicité
o Tendresse	Direction	Indépendance	Stimulation
o Toucher	Discrétion	Liberté	Volonté
Occupation	Distance	Maîtrise	
Protection	Échange	Solitude	
Repos	Écoute	Tranquillité	<b>TRANSCENDANCE</b>
	Égalité	Vitalité	Abondance
	Empathie		Beauté
		<b>EXPRESSION DE SOI</b>	
<b>INTÉGRITÉ (sécurité)</b>		<b>(actualisation)</b>	Célébration
		Action	
Authenticité		Amélioration	Danse
But	Fiabilité	Aventure	Deuil
Connaissance de soi, valeurs, rêves	Fidélité	Créativité	Enthousiasme
	Flexibilité	Développement	Espoir
Détachement	Générosité	Diversité	Excellence
Équilibre	Humilité	Évolution	Finalité
Estime de soi	Impartialité	Expérience	Goût d'expérimenter
Honnêteté			l'intensité de la vie
Recherche de sens		Imagination	Harmonie
Respect de soi		Innovation	Humour
Rythme, temps d'intégration			Inspiration
		Nouveauté	Jeu
Sens de sa place			Joie
Sens de sa valeur		Participation	Lâcher prise
		Réalisation	Ordre
<b>D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)</b>		Récréation	Paix
Acceptation		Recul	Plaisir
Adaptation		Ressourcement	Rire
Affection		Risques	Sacré
Aide	Présence	Spontanéité	Sagesse
Ajustement	Proximité	Transformation	
Amabilité	Réciprocité		Sérénité
Amitié	Réconciliation	<b>(d'ordre mental)</b>	Silence

Amour	Réconfort	Clarté	Spiritualité
Appartenance	Repères	Cohérence	



[Copyleft Attitude]

Nous vous donnons l'autorisation de copier, de diffuser et de transformer librement le présent document. Notre but est de favoriser et d'autoriser son utilisation par le plus grand nombre. En avoir jouissance pour en multiplier le plaisir de l'utiliser, créer de nouvelles conditions d'utilisation pour amplifier ses possibilités. Nous croyons que le savoir et la création sont des ressources qui doivent demeurer libres pour être encore véritablement du savoir et de la création.

**LE GROUPE CONSCIENTIA INC.** Robert Bouchard et Marcelle Bélanger

(418) 694-4096

[www.groupeconscientia.com](http://www.groupeconscientia.com)