**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

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 :

1. décrire votre situation actuelle, ses avantages et ses désavantages
2. 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
3. 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 :** [***info\_unites@cohabitat.ca***](mailto:info_unites@cohabitat.ca)

BONNE RÉFLEXION ET BON TRAVAIL

**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

**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) :**

|  |
| --- |
|  |

**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

**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) :**

|  |
| --- |
|  |

**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

**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) :**

|  |
| --- |
|  |

**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

**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) :**

|  |
| --- |
|  |

**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

**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) :**

|  |
| --- |
|  |

**Formulaire *Mes besoins de vie***

**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).

1. **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.

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

|  |
| --- |
|  |

1. **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) ?**

|  |
| --- |
|  |

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

|  |
| --- |
|  |

**Formulaire *Mes besoins de vie*** 

**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 |  | Ragaillardi |
|  | 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 |  | Ferveur1 (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 |  | Gratitude2 (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 |

**LE GROUPE CONSCIENTIA INC.** Robert Bouchard et Marcelle Bélanger (418) 694-4096 **www.groupeconscientia.com**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | À bout |  | Distant |  | Léthargique |
|  | Abasourdi |  | Distrait |  | Lourd |
|  | Abattu |  | Doute (dans le) |  | Mal |
|  | Accablé |  | Écœuré |  | Mal à I'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 |  | Tiraillé |
|  | Désemparé |  | Insécure |  | Tourmenté |
|  | Désenchanté |  | Insensible |  | Tremblant |
|  | Désespéré |  | Insouciant |  | Triste |
|  | Désolé |  | Instable |  | Troublé |
|  | Désorienté |  | Intrigué |  | Vide |
|  | Déstabilisé |  | Irrité |  | Vidé |
|  | Détaché |  | Jaloux |  | Vulnérable |
|  | Détresse (en) |  | Las |  |  |

**LE GROUPE CONSCIENTIA INC.** Robert Bouchard et Marcelle Bélanger (418) 694-4096 **www.groupeconscientia.com**

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 |  | HarceIé |  | 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**

**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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SURVIE (physiologiques)** |  | Appréciation |  | Respect |  | Compréhension |
|  | Abri |  | Assiduité |  | Sécurité |  | Concision |
|  | Air |  | Attention |  | Sincérité |  | Connaissance |
|  | Eau |  | Chaleur humaine |  | Solidarité |  | Conscience |
|  | Environnement sain |  | Changement |  | Souplesse |  | Découverte |
|  | Espace |  | Communication |  | Soutien |  | Détermination |
|  | Exercice |  | Compréhension |  | Stabilité |  | Discipline |
|  | Expression sexuelle |  | Concertation |  | Transparence |  | Exploration |
|  | Mouvement |  | Confiance |  |  |  | Logique |
|  | Nourriture (au sens large) |  | Confidentialité |  | **AUTONOMIE (estime de soi)** |  | Méthode |
|  | o Confort |  | Connexion |  | Affirmation de soi |  | Normes |
|  | o Contact physique |  | Considération |  | Apprivoisement |  | Opinion |
|  | o Détente |  | Contact |  | Appropriation de son pouvoir |  | Précision |
|  | o Douceur |  | 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 |  | **TRANSCENDANCE** |
|  | Soins |  | Égalité |  | Vitalité |  | Abondance |
|  | Temps |  | Empathie |  |  |  | Beauté |
|  |  |  | Engagement |  | **EXPRESSION DE SOI** |  | Bonté |
|  | **INTÉGRITÉ (sécurité)** |  | Équité |  | **(actualisation)** |  | Célébration |
|  | Assurance |  | Exemplarité |  | Action |  | Communion |
|  | Authenticité |  | Feedback |  | Amélioration |  | Danse |
|  | But |  | Fiabilité |  | Aventure |  | Deuil |
|  | Connaissance de |  | Fidélité |  | Créativité |  | Enthousiasme |
|  | soi, valeurs, rêves |  | Flexibilité |  | Développement |  | Espoir |
|  | Détachement |  | Générosité |  | Diversité |  | Excellence |
|  | Équilibre |  | Humilité |  | Évolution |  | Finalité |
|  | Estime de soi |  | Impartialité |  | Expérience |  | Goût d'expérimenter |
|  | Honnêteté |  | Inclusion |  | Guérison |  | l'intensité de la vie |
|  | Recherche de sens |  | Interdépendance |  | Imagination |  | Harmonie |
|  | Respect de soi |  | Intimité |  | Innovation |  | Humour |
|  | Rythme, temps d'intégration |  | Justice |  | Lucidité |  | Inspiration |
|  |  |  | Leadership |  | Nouveauté |  | Jeu |
|  | Sens de sa place |  | Lien |  | Originalité |  | Joie |
|  | Sens de sa valeur |  | Loyauté |  | Participation |  | Lâcher prise |
|  |  |  | Mutualité |  | Réalisation |  | Ordre |
|  | **D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)** **D'ORDRE RELATIONNEL (appartenance)** |  | Neutralité |  | Récréation |  | Paix |
|  | Acceptation |  | Objectivité |  | Recul |  | Plaisir |
|  | Adaptation |  | Ouverture |  | Ressourcement |  | Rire |
|  | Affection |  | Partage |  | Risques |  | Sacré |
|  | Aide |  | Présence |  | Spontanéité |  | Sagesse |
|  | Ajustement |  | Proximité |  | Transformation |  | Sens |
|  | Amabilité |  | Réciprocité |  |  |  | Sérénité |
|  | Amitié |  | Réconciliation |  | **(d'ordre mental)** |  | Silence |
|  | Amour |  | Réconfort |  | Clarté |  | Spiritualité |
|  | Appartenance |  | Repères |  | Cohérence |  | Unité |

[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**