QUI SUIS-JE ?

Prends quelques instants pour réfléchir à qui tu es et à la façon dont tu te définis. Voici quelques idées pour t'aider dans ta réflexion. N'hésite pas à utiliser le verso de cette page au besoin.

Qui est (écris ton nom complet) _____?

Y a-t-il une signification particulière à mon nom ? Pourquoi mes parents l'ont choisi ?
Comment pourrais-je me décrire (aux autres) ? (Indice *: Comment décrirais-je mon frère ou ma sœur, un-e ami-e ?*)
Quels sont mes intérêts (qu'est-ce que j'aime et que j'apprécie dans la vie) ?
Quelles sont mes croyances (quelles sont les croyances importantes que j'ai par rapport à moi-même, sur la vie) ?
Comment je me sens en général (mes humeurs) ?
Quelles sont mes préférences : couleur, animal, pays, saison, chanteur, actrice, personnage social ou politique, architecture, mode, genre(s) de musique, chanson, émission de télé, appli, média social...?
Qu'est-ce qui me représente le mieux (objet, animal, image, mot, couleur, croyance, dicton…) ?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

* * *

© 2006, 2020 Luc Dumouchel, MA, psychothérapeute autorisé, Ottawa (Canada) – Partager librement