

Thème 5: Je prends conscience de mes besoins

EXERCICE 5.1

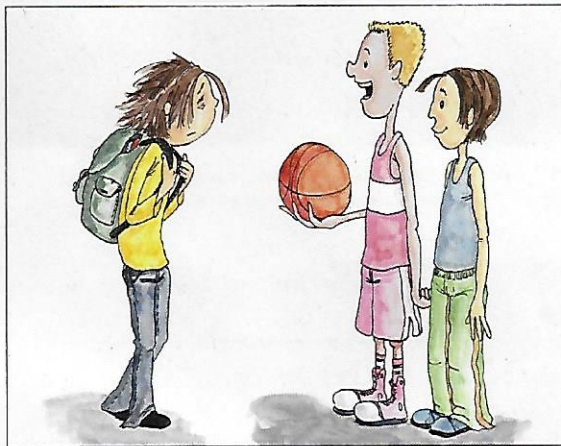
QUE RESSENS-TU ET QUEL EST TON BESOIN DANS LES SITUATIONS SUIVANTES?



Tu as un rendez-vous avec un(e) ami(e). Il/elle arrive 20 minutes après l'heure convenue.

Je me sens alors...

parce que j'ai besoin de...



Tu t'es levé(e) tôt et tu as travaillé toute la journée. Tes amis te demandent de venir faire du sport avec eux.

Je me sens alors...

parce que j'ai besoin de...



Tu es seul(e) à la maison et tu t'ennuies

Je me sens alors...

parce que j'ai besoin de...



Tu as prêté de l'argent à une amie. Tu lui demandes de te rembourser parce que tu trouves que cela dure trop longtemps avant de récupérer ton argent.

Je me sens alors...

parce que j'ai besoin de...
