



Module n°7 • Les autres, des accélérateurs de croissance personnelle et spirituelle

EXERCICE N°47 • QUELLES RELATIONS VOULEZ-VOUS

Répondez aux questions pour chacune de vos sphères relationnelles : couple, enfants, famille d'origine, copains, amis, réseaux, vie associative, relations professionnelles.

COUPLE

Etes-vous en couple ?

Comment définiriez-vous votre couple ou vos relations de couple en général ? Essayez de résumer en un mot.

Que vivez-vous dans votre couple ?

Vous accordez-vous un moment de couple privilégié au moins une fois par semaine ?

Que faites-vous de ce moment ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans votre couple ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

ENFANT(S)

Si vous avez des enfants (ou si vous êtes régulièrement en contact avec les enfants de votre conjoint(e)), prenez un temps pour penser à chacun d'entre eux et répondez aux questions suivantes :

Prénom de l'enfant

- Cet enfant a-t-il été désiré ?
- Quelles affinités avez-vous avec cet enfant ?
- Quelles qualités lui reconnaissez-vous ?
- Qu'est-ce qui vous dérange chez cet enfant ?
- Comment vous sentez-vous avec cet enfant ? Que vivez-vous avec cet enfant ?
- Qu'aimeriez-vous de différent dans la relation avec cet enfant ?
- Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Y a-t-il des émotions qui montent à la fin de cet exercice consacré aux enfants ? Que ressentez-vous ?

FAMILLE D'ORIGINE

Concernant votre père

Votre père est-il toujours en vie ?

Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.

A quelle fréquence voyez-vous votre père ?

Si vos parents sont en couple, est-ce toujours en présence de votre mère/de l'amie de votre père

Que faites-vous de ces moments ?





Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec votre père ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Concernant votre mère

Votre mère est-elle toujours en vie ?
Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.
A quelle fréquence voyez-vous votre mère ?
Si vos parents sont en couple, est-ce toujours en présence de votre père/de l'ami de votre mère ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec votre mère ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Frères et soeurs

Si vous avez des frères et des soeurs, prenez un temps pour répondre aux questions suivantes pour chacun d'entre eux.
Votre frère/soeur est-il/elle toujours en vie ?
Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.
A quelle fréquence voyez-vous votre frère/soeur ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec votre frère/soeur ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Autres membres de la famille

Avez-vous des relations privilégiées et/ou suivies avec d'autres membres de votre famille (oncle, tante, grand-père, grand-mère, cousin, cousine...)?
Si c'est le cas prenez un temps pour répondre aux questions suivantes pour chacun d'entre eux.

Prénom

Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.
A quelle fréquence voyez-vous cette personne ?
Que faites-vous de ces moments ?
Comment vous sentez-vous dans cette relation ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent dans cette relation avec cette personne ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?





- **Copains**

Combien de copains avez-vous ?

Notez ici les prénoms :

A quelle fréquence voyez-vous vos copains (en moyenne) ?

Que faites-vous de ces moments ?

Comment vivez-vous dans ces relations, de manière générale ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent avec vos copains, de manière générale ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

- **Amis**

Combien d'amis avez-vous ?

Notez ici les prénoms :

Qu'est-ce qui différencie vos amis de vos copains ?

A quelle fréquence voyez-vous vos amis (en moyenne) ?

Que faites-vous de ces moments ?

Comment vivez-vous dans ces relations, de manière générale ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent avec vos amis, de manière générale ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

- **Réseaux**

Faites-vous partie de réseaux ?

Combien ?

Est-ce que ce sont des réseaux virtuels ou des réseaux réels ?

Quelle place ont ces réseaux dans votre vie ?

Qu'est-ce qui vous a conduit à faire partie de ces réseaux ?

Comment vous sentez-vous dans ces réseaux ? Quelles sont les expériences émotionnelles que vous y faites ?

Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant votre place dans ces réseaux ?

Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

- **Vie associative**

Etes-vous engagé dans une association (ou assimilé) ?

Depuis combien de temps ?

Quelle place a cette association dans votre vie ?

Qu'est-ce qui vous a poussé à adhérer à cette association ?

Comment vous sentez-vous dans cette association ? Quelles sont les expériences émotionnelles que vous y faites ?





Les satisfactions que vous en tirez sont-elles à la hauteur de vos attentes ?
Les satisfactions que vous en tirez sont-elles à la hauteur de votre engagement ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant votre place dans cette association ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

• **Relations professionnelles**

Collègues

Avez-vous des collègues ?
Travaillez-vous régulièrement avec eux ?
Travaillez-vous physiquement avec eux ?
Avez-vous choisi vos collègues ?
Si oui, qu'est-ce qui vous a conduit à les choisir ?
Si non, comment vivez-vous cette situation « imposée » ?
Que vivez-vous comme expériences avec ces collègues ?
Vous sentez-vous toujours à votre place avec vos collègues ?
Vous sentez-vous considéré et apprécié de vos collègues ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant la relation avec vos collègues ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Patron(nne)/Supérieur hiérarchique

Avez-vous un « patron » (supérieur hiérarchique) ?
Travaillez-vous régulièrement avec cette personne ?
Travaillez-vous physiquement avec cette personne ?
Avez-vous choisi votre supérieur hiérarchique (il/elle était en poste à votre arrivée) ?
Si oui, qu'est-ce qui vous a conduit à le/la choisir ?
Si non, comment vivez-vous cette situation « imposée » ?
Que vivez-vous comme expériences avec votre supérieur hiérarchique ?
Comment définiriez-vous cette relation ? Essayez de résumer en un mot.
Vous sentez-vous toujours à votre place avec votre supérieur hiérarchique ?
Resentez-vous de la reconnaissance professionnelle de la part de votre supérieur ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant la relation avec votre supérieur hiérarchique ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?

Employés/Subordonnés/Collaborateurs/Sous-traitants/Fournisseurs

Avez-vous des employés, des personnes sous votre direction, des collaborateurs, des sous-traitants, des fournisseurs ?





Avez-vous choisi personnellement ces personnes ?
Si oui, qu'est-ce qui vous a conduit à les choisir (de manière générale) ?
Si non, comment vivez-vous cette situation « imposée » ?
Que vivez-vous comme expériences avec ces personnes ?
Comment définiriez-vous ces relations ? Essayez de résumer en un mot.
Vous sentez-vous toujours à votre place avec ces personnes ?
Que ressentez-vous quand le travail que vous demandé n'est pas effectué comme vous l'attendiez ?
Qu'aimeriez-vous vivre de différent concernant la relation avec ces personnes ?
Si vous avez affaire dans votre vie professionnelle à plusieurs de ces catégories de personnes, voyez-vous des différences notoires ?
Que ressentez-vous quand vous répondez à ces questions ?



