

## 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 : [info\\_unites@cohabitat.ca](mailto:info_unites@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	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	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	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 insouciant	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	Distrait	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	Horrié	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
Déseparé	Insécure	Tourmenté
Désenchanté	Insensible	Tremblant
Désespéré	Insouciant	Triste





