

EXERCICE CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI

Choisis les dix choses les plus importantes pour toi.

Amitié

avoir des amis compréhensifs et proches

Espoir

maintenir une attitude positive à l'égard de la vie

Estime de soi

m'aimer comme je suis

Accomplissement

accomplir et réussir

Détente

réduire et gérer le stress

Célébrité

être connu et reconnu

Humour

voir le côté drôle de moi-même et du reste du monde

Amour reçu

être aimé par mes proches

Amour donné

aimer les autres

Romantisme

avoir une liaison amoureuse intense et excitante

Connaissance de soi

avoir une compréhension honnête de moi-même

Acceptation

être accepté par les autres

Attrait

être physiquement attirant

Confiance

être une personne digne de confiance et en qui l'on a confiance

Souplesse

être capable de s'adapter à des situations nouvelles ou inhabituelles

Gaieté

s'amuser et avoir du plaisir

Santé

être en bonne santé physique et mentale

Indépendance

être indépendant des autres

Loisirs

avoir le temps de se détendre et de profiter de la vie

Modération

éviter les excès et trouver un juste milieu

Plaisir

apprécier les bonnes choses

Popularité

être aimé de plusieurs personnes

Maîtrise de soi

être discipliné et contrôler mes propres actions

Sexualité

avoir une vie sexuelle active et satisfaisante

Richesse

avoir beaucoup d'argent

Contribution

aider à changer les choses

Créativité

avoir des idées nouvelles et originales

Générosité

donner aux autres

Loyauté

être là pour les autres

Risque

essayer des choses nouvelles

Famille

avoir une famille heureuse et aimante

Volonté de Dieu

obéir à la volonté de Dieu

Paix intérieure

jouir de la paix intérieure

Connaissance

apprendre et posséder des connaissances utiles

Ordre

avoir une vie bien organisée

Réalisme

agir de façon réaliste et pratique

Sécurité

être en sécurité

Simplicité

vivre une vie simple avec un minimum de besoins

Honnêteté

être ouvert et droit

Aventure

avoir des expériences nouvelles et excitantes

Courtoisie

être poli et attentionné

Pardon

pardoner aux autres

Persévérance

travailler fort et ne pas abandonner

Stabilité

avoir une vie assez cohérente et stable

Spiritualité

m'épanouir sur le plan spirituel

Tolérance

accepter et respecter ceux qui sont différents de moi

Copyright © 2004, Centre de toxicomanie et de santé mentale

Adapté de Miller, W.R., et C'deBaca, J. (1994)

DIX MEILLEURES FAÇONS D'ATTEINDRE TES BUTS

1. **Désir** : Choisis un but que tu veux vraiment réaliser.
2. **Confiance** : Choisis un but qui est important mais réaliste, un objectif que tu crois vraiment être en mesure de réaliser.
3. **Avantages** : Dresse la liste des avantages que tu retireras de la réalisation de ces buts ; plus il y a d'avantages, plus tu seras motivé et persévérant.
4. **Obstacles** : Il y a toujours des obstacles à surmonter pour atteindre un but valable. Établis les obstacles à surmonter et la façon de le faire.
5. **Connaissance** : Trouve ce qu'il te faut pour atteindre ton but.
6. **Personnes** : Identifie les personnes qui peuvent t'aider à atteindre ton but.
7. **Situation actuelle** : Évalue où tu en es dans l'atteinte de tes buts. Si tu veux améliorer ton estime de soi, par exemple, évalue sur une échelle de 1 à 10 où tu en es. Demande-toi aussi quel petit pas tu peux faire pour te rapprocher de ton but.
8. **Plan** : Fais un plan, divise-le en petites étapes, fais des étapes concrètes et sois prêt à réviser ton plan. Rappelle-toi qu'il n'y a pas de plan parfait.
9. **Échéance** : Fixe-toi une échéance pour la réalisation de ton but. Pense ensuite à combien de temps il te faudra pour te rendre à la fin de la première étape.
10. **Persévérance** : Des erreurs et des déceptions peuvent survenir, mais n'oublie pas que tu peux réussir. Il n'est pas toujours facile d'atteindre son but.