

Mon degré d'autonomie affective

Exercice no2

Moi avec les autres

0 = Jamais

10 = Toujours

Maintenant

1. J'aime les autres pour ce qu'ils sont et non pour ce qu'ils ont ou font. _____
2. Je respecte les autres, je les prends au sérieux quand ils parlent. _____
3. Je laisse les autres exprimer leur joie, s'amuser sans que ça me dérange. _____
4. Je suis là pour les autres lorsqu'ils veulent se confier, mais je sais nommer mes limites à ceux qui répètent toujours la même rengaine. _____
5. J'accepte que les autres aient leur propre structure de vie, même lorsque cela ne me convient pas. _____
6. Je laisse les autres avoir leur propre espace et je le respecte. _____
7. J'accepte l'insécurité (matérielle, émotionnelle ou mentale) des personnes qui m'entourent et je les laisse eux-mêmes demander de l'aide lorsqu'ils en ont besoin. _____
8. Je donne de l'affection facilement et sans en attendre en retour. _____
9. Je reconnais et encourage les autres en étant vrai-e. _____
10. Je donne de l'attention aux autres et m'en occupe en respectant mes limites. _____
11. Je trouve que les autres me sont utiles, mais j'accepte leurs limites. _____
12. Je laisse les autres s'affirmer face à leurs décisions même quand je ne suis pas d'accord. _____
13. Lorsque quelqu'un me quitte parce que la relation ne fonctionne plus, je prends la responsabilité de ce que cela me fait vivre. _____
14. J'accepte que quelqu'un puisse être bien ou vivre des émotions si je lui refuse quelque chose. _____
15. J'accepte que quelqu'un puisse être bien lorsque je le quitte. _____

TOTAL : _____