

Pour apprendre à me connaître

Utilisez cette page pour réfléchir et partager ce qui vous permet de vous sentir à l'aise et soutenu(e) dans votre domicile.

Ce modèle peut être utilisé par une personne pour une séance d'autoréflexion, par elle-même ou en compagnie d'un(e) accompagnateur(ice) professionnel(le), d'un membre de la famille ou d'un(e) ami(e). Il peut également être utilisé par deux personnes qui envisagent de vivre en colocation pour en savoir plus l'une sur l'autre.

Après avoir répondu aux questions ci-dessous, demandez-vous s'il existe des solutions ou des compromis qui pourraient vous aider à vous sentir mieux dans votre domicile en ce moment.

Ce qui me soutient à la maison :

Énumérez ici les choses qui vous font vous sentir calme et en sécurité, et qui vous apportent du bonheur.

Exemple : Pas de bruit après 20 h, une salle de bain propre, pas d'odeurs, passer du temps ensemble

Ce qui ne fonctionne pas pour moi :

Énumérez ici les choses qui font qu'il est difficile pour vous de vous sentir bien chez vous.

Exemple : Visites inattendues, bruits forts, pièces en désordre, absence d'espace privé

Ce qui est impératif et non négociable :

Énumérez ici les choses que vous devez absolument avoir, que vous ne pouvez pas tolérer ou sur lesquelles vous ne pouvez pas faire de compromis.

Exemple : Besoin de mon chat, non-fumeur, aucun party

Toute autre chose que j'aimerais que l'on sache sur moi :