

"Mieux se connaître"

Fiche 13/13



Date : / /

Aujourd'hui, je me sens plutôt ...

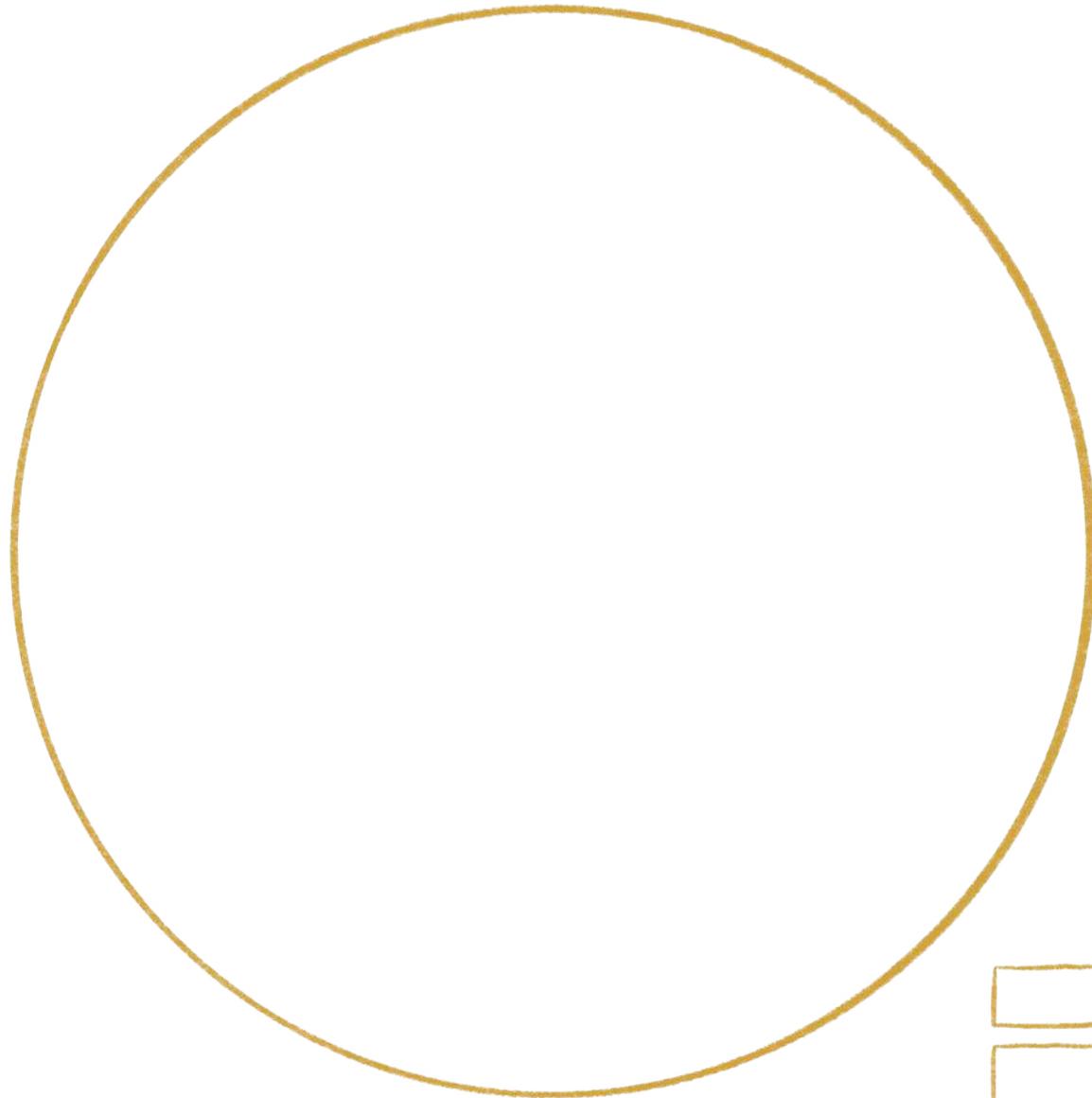
Cette activité te propose de réfléchir à tes besoins de solitude et de temps en compagnie.

En imaginant que ce cercle représente ton temps, représente la part où tu souhaites être seul-e et celle où tu souhaites être en compagnie d'autres personnes (ami-e-s, famille, entourage personnel, etc.)

Tu peux représenter cette part sous la forme de portions de camembert en t'aidant de la légende après l'avoir complétée (choisir une couleur ou un motif pour chaque partie)

Comment exprimer mon besoin de solitude quand je suis avec des gens ? Comment solliciter de la compagnie lorsque je suis seul-e et que j'ai envie d'être entouré-e ?

SEUL·E OU EN COMPAGNIE ?



- Solitude
- Compagnie