

Mon cercle de relations



Instructions pour compléter le cercle de relations

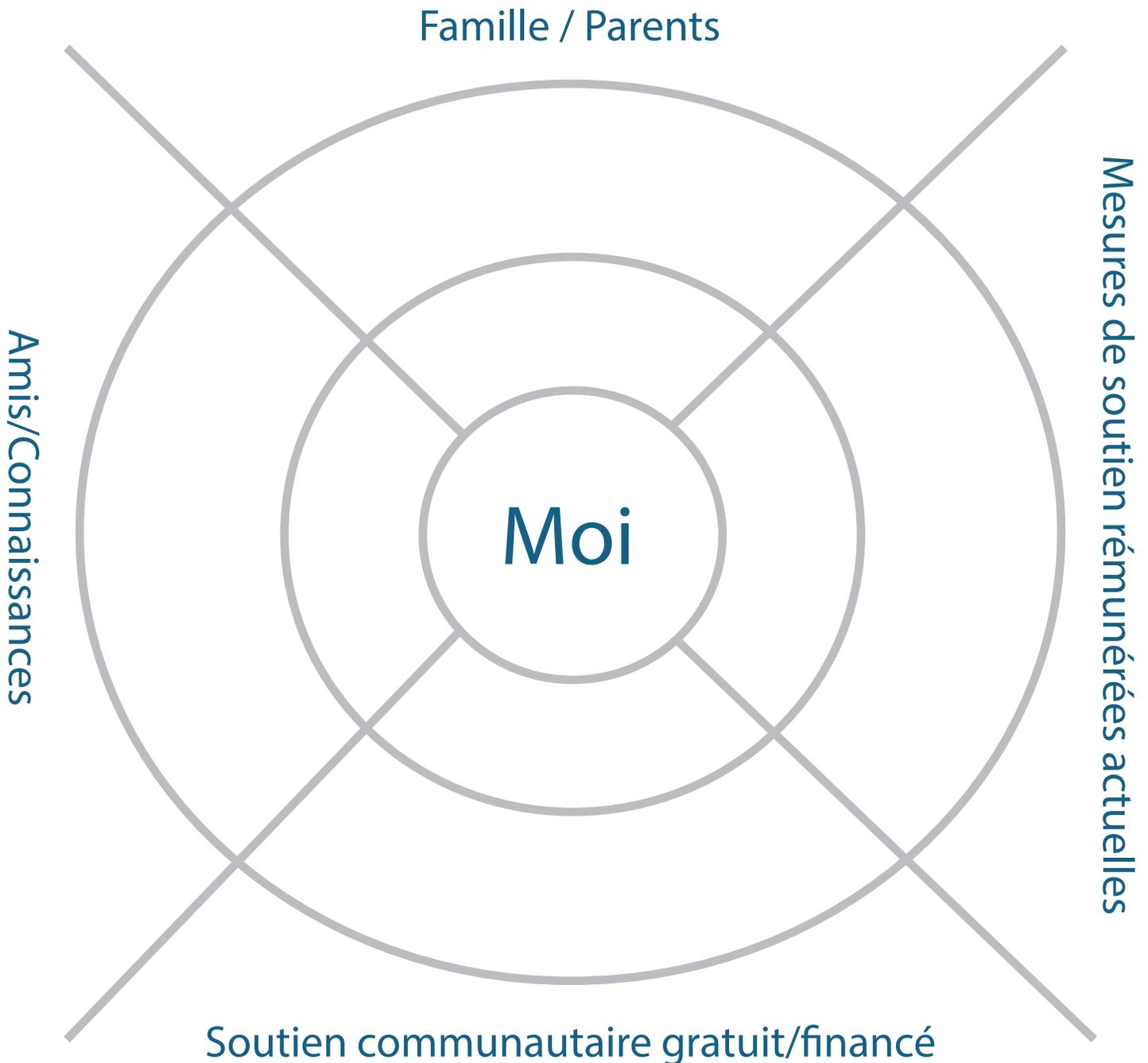
En complétant votre cercle de relations, vous examinerez qui fait déjà partie de votre vie et qui peut vous aider à atteindre vos objectifs.

Les relations sont importantes pour nous tous. Nous avons tous des personnes différentes dans nos vies qui jouent une variété de rôles et nous fournissent des choses uniques. Par exemple, nous pourrions avoir des amis qui aiment la musique et avec qui nous sommes en contact pour assister à des concerts avec nous. Nous pouvons avoir des amis qui aiment le sport et que nous invitons à aller au pub local pour regarder un match, ou nous pouvons avoir des amis qui aiment la nourriture et avec qui nous aimons cuisiner et sortir pour manger dans les restaurants locaux.

En remplissant ce document, vous identifierez qui vous avez dans votre vie et comment ils sont liés à vous (p. ex. membre de la famille, ami, soutien payé, etc.). Il peut vous aider à déterminer qui vous souhaitez inviter à participer au processus de planification et dans quels domaines vous souhaitez travailler à l'établissement de nouveaux liens.

En remplissant ce document, vous vous placerez au milieu et les gens de votre vie dans la section appropriée. Les personnes qui sont les plus proches de vous émotionnellement devraient être placées dans le cercle intérieur, et celles qui sont plus éloignées peuvent être dans le cercle extérieur.

Mon cercle de relations



Ce document est basé sur l'outil Relationship Circle de Helen Sanderson Associates, consulté le 12 juillet 2019, <http://www.helensandersonassociates.co.uk/wp-content/uploads/2015/02/relationshipcircle.pdf>. Visitez hsacanada.ca pour plus de ressources.