

Questions pour remplir la grille sur l'identité

1. LE CORPS

Est-ce que je me sens à l'aise avec mon corps ? Est-ce que je suis en forme, est-ce que je me sens bien ? Est-ce que j'ai une sexualité épanouie ? Est-ce que je me sens fort ou faible ? Quelles sont mes faiblesses ? Suis-je capable de gérer mes faiblesses ? Est-ce que je souffre de problèmes psychologiques ?

2. L'ESTIME DE SOI

Quel est mon degré d'estime personnelle ? Est-ce que je me plais ? Est-ce que je me trouve aimable ? Est-ce que mon estime dépend de certaines personnes ? Ai-je besoin de la confirmation de quelqu'un pour décider de ce qui est bien ou pas ? Comment je me juge ? Quelles sont mes forces ?

3. LES RELATIONS SOCIALES

Ai-je un réseau social diversifié et capable de me soutenir ? (amis, famille, partenaire, collègues, quartier, clubs, etc.) Est-ce que je me sens à l'aise avec ces personnes et est-ce que je me sens compris ? Est-ce que j'ai une relation fiable ? Suis-je amoureux ? Est-ce que je connais des personnes à qui je pourrais me confier si j'avais de graves difficultés ? Est-ce que j'ai accès à des professionnels si c'est nécessaire (médecin, conseiller emploi...) ? Est-ce que je me sens consolidé dans mon environnement et ai-je une position stable dans mes réseaux ? Est-ce que je crois que les gens me comprennent, me voient et m'apprécient comme je suis ?

4. LA RÉUSSITE PROFESSIONNELLE, LE TRAVAIL, LES LOISIRS

Quelles expériences de succès et d'échec ai-je eues ? Est-ce que je me considère comme capable de réussir ? Est-ce que j'ai l'impression d'avoir échoué ? Est-ce que je réussis dans mon travail, à l'école, et dans la vie en général ? Est-ce que je me sens efficace ? Est-ce que j'ai l'impression que l'on me demande trop ?

5. LA SÉCURITE MATÉRIELLE

Est-ce que j'ai une situation financière stable ? Quelles sont mes ressources ? Dois-je me soucier de mon avenir financier ? Est-ce que j'ai suffisamment de vêtements, de nourriture, un logement ? Suis-je capable de vivre mes revenus ?

6. EXPÉRIENCES TRAUMATISANTES

Est-ce que je souffre de traumatismes particuliers ? Certaines expériences m'ont-elles particulièrement touché ? Puis-je les gérer ? Est-ce que j'ai des séquelles qui affectent ma vie ? De quelle manière ?

7. EXPÉRIENCES DE DISCRIMINATION ET D'EXCLUSION

Est-ce que j'ai une expérience de l'exclusion ? Est-ce que j'ai été brimé à l'école ou est-ce que j'ai exercé des

violences sur d'autres enfants ? Est-ce que je me suis déjà senti désavantagé par rapport à d'autres personnes ? Est-ce que je me sens exclu de certains groupes aujourd'hui ? (emploi, école, amis, famille, société, etc.) Ai-je des caractéristiques que mon environnement tend à stigmatiser ? Comment je les gère ?

8. VALEURS PERSONNELLES

Quelles sont les valeurs sociales, éthiques et morales avec lesquelles j'ai grandi ? Est-ce que je les ai simplement intégrées ou est-ce que j'y ai réfléchi en tant qu'adulte ? Quelles valeurs sont devenues très importantes pour moi ?

9. POLITIQUE ET IDÉOLOGIES

Quelles sont mes opinions politiques et mes idéologies ? Comment ma compréhension de la démocratie s'est-elle développée ? Est-ce que je suis la politique nationale et internationale ? Est-ce que mon idéologie personnelle trouve une réponse dans les partis politiques ? Est-ce que je participe aux élections ? Qu'est-ce que je pense du gouvernement ? Quels changements envisagerais-je et quels moyens d'atteindre ces objectifs pourraient être utilisés ?

10. RELIGION ET SPIRITUALITÉ

La religion ou la spiritualité jouent-elles un rôle majeur dans ma vie ? Est-ce que je vois des limites entre religion et politique ? Est-ce que je suis assuré dans ma foi, dans mon athéisme ou dans mon agnosticisme ?

11. GOÛT DU RISQUE

Est-ce que je me sens attiré par des risques forts ? Pourrais-je prendre des risques ? Ces risques sont-ils réalistes, raisonnables ou utiles ? Est-ce que mon évaluation des risques se situe dans la moyenne ?

12. RELATION AUX LIMITES

Est-ce que je me sens restreint ou opprimé dans ma vie quotidienne ? Le franchissement de limites me semblent-il crucial pour me sentir à l'aise dans la société ? Est-ce que je mets mes limites personnelles au-dessus des limites des autres ? Quelles sont mes limites ? Est-ce que je crois que les limites de mon environnement personnel sont acceptables ?

13. PERSPECTIVES D'AVENIR ET EFFICACITÉ PERSONNELLE

Quelles sont mes perspectives pour les années à venir ? Est-ce que je suis un plan de vie particulier (privé, au travail) ? Que veux-je atteindre, quels sont mes espoirs et mes souhaits ? Sont-ils réalistes ? Puis-je concevoir ma vie et mon avenir activement et peut-être atteindre mes objectifs ? Est-ce que je me sens sans espoir et impuissant quant à l'avenir ?