

# FAIRE FACE A LA SOUFFRANCE

## 2.1 Manuel de Vie Recto

Nom :

### Mes Directions de Vie Choisies

I	1. Famille (autre que relation intime ou rôle de parent) :
A	
I	2. Relation Intime/couple mariage :
A	
I	3. Rôle de parent :
A	
I	4. Amis/vie et relations sociales :
A	
I	5. Travail :
A	
I	6. Éducation/formation :
A	
I	7. Loisirs :
A	
I	8. Citoyenneté/communauté/vie associative :
A	
I	9. Spiritualité :
A	
I	10. Soins physiques personnels (alimentation/exercice/sommeil) :
A	

# FAIRE FACE A LA SOUFFRANCE

## 2.1 Manuel de Vie Verso

Nom :

### Mes Souffrances et mes Solutions

#### Liste de mes Souffrances

(les pensées, émotions, souvenirs et sensations que je ne veux pas)

#### Liste de mes Solutions

(ce que j'ai fait pour réduire, éliminer, éviter ou échapper à mes souffrances)

Efficacité

Court  
terme

Long  
terme

Valeurs