

Comprendre vos besoins

En pensant à votre vie maintenant, évaluez à quel point vos besoins essentiels sont satisfaits **en attribuant une note de 1 à 7 à chaque question** :

1 = le besoin n'est pas satisfait

7 = le besoin est bien satisfait

Pour chaque question, écrivez un exemple précis qui explique votre réponse. En plus, notez si vous croyez que ce besoin est ou était satisfait d'une manière ou d'une autre par votre comportement sexuel problématique.

Avez-vous un sentiment de réussite?

Pourquoi est-ce risqué pour moi?

Êtes-vous satisfait de la façon dont vous passez et partagez votre temps?

Êtes-vous content de votre travail? Avez-vous dans votre vie un éventail d'activités intéressantes que vous aimez et qui vous donnent un sentiment de plaisir, d'excitation et de défi?

Vous sentez-vous connecté spirituellement?

Vous sentez-vous bien en pensant au sens que vous donnez à votre vie et à votre but dans la vie?

Vous sentez-vous en paix et à l'aise dans votre vie?

Vous sentez-vous libre de sentiments désagréables et savez-vous comment gérer ces sentiments lorsque vous en avez? Vous sentez-vous en sécurité physiquement et émotionnellement?

Vous sentez-vous en bonne santé?

Prenez-vous soin de vous physiquement? Êtes-vous en bonne santé sur le plan émotionnel?

Y a-t-il des personnes qui sont importantes pour vous et pour lesquelles vous êtes important?

Est-ce qu'il y a au moins une personne avec laquelle vous pouvez être vous-même? Avez-vous un sentiment d'appartenance et d'être à la bonne place?

Avez-vous un sentiment d'autonomie et de contrôle?

Vos opinions sont-elles entendues et avez-vous le sentiment d'avoir une bonne influence sur les événements? Pouvez-vous gérer votre comportement et vos sentiments?

Êtes-vous sûr de vos connaissances et de votre compréhension?

Avez-vous l'impression de savoir ce qu'il faut pour vous sentir bien dans le monde?

Même si tous ces besoins sont importants, certains seront plus importants pour vous que d'autres. La partie suivante de l'exercice vous demande de trouver les besoins que vous jugez les plus importants dans votre vie.

Revenez sur les besoins ci-dessus. Pour chaque besoin, **inscrivez le chiffre 1, 2 ou 3** :

1 = priorité élevée

3 = priorité moins élevée

Sélectionnez le besoin principal auquel vous avez répondu par votre comportement problématique. En vous concentrant sur ce besoin, répondez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui fait que ce besoin est important dans votre vie?

2. Avez-vous une idée de la manière dont vous pourriez répondre à ce besoin sans avoir vos fantasmes sexuels problématiques ou votre comportement illégal en ligne?