

Comment la situation m'a-t-elle affecté?



Votre situation n'est probablement pas simple; c'est souvent le cas. Vous avez peut-être plusieurs petits problèmes que vous pouvez résoudre avec le temps, ou un gros problème qu'il vous faut affronter tout de suite. Il se peut même que vous puissiez résoudre simultanément deux ou trois problèmes. Vous êtes seul à savoir ce qui se passe dans votre vie à l'heure actuelle.

Essayez de faire une liste de vos besoins, en vous inspirant des questions qui suivent.

Quelles difficultés ma situation a-t-elle entraînées?

Lequel de mes problèmes dois-je résoudre en premier?

Qu'arrivera-t-il si le problème n'est pas réglé tout de suite? Peut-être rien du tout... peut-être beaucoup de choses.

Posez-vous ces questions :

- Est-ce que je me concentre sur mon problème le plus urgent?
- Est-ce que quelqu'un va me comprendre?
- Suis-je capable d'expliquer mon cas de façon succincte?
- Suis-je capable d'être positif et de maîtriser ma colère et ma frustration afin d'atteindre mon but?

1-800-499-1986 • www.cdnaids.ca • www.HIVandPoverty.ca