



1. Avez-vous des appréhensions, des phobies, des angoisses, des terreurs incontrôlées? Faites-vous des cauchemars?

☐ OUI ☐ NON

2. Avez-vous peur de perdre le contrôle?

Avez-vous peur de faire des choses horribles?

☐ OUI ☐ NON

3. Avez-vous des peurs précises?

Êtes-vous timide, douillet, nerveux?

☐ OUI ☐ NON

4. Avez-vous tendance à anticiper les malheurs? Projetez-vous les ennuis sans fondements?

☐ OUI ☐ NON





5. Vous tourmentez-vous pour vos proches en permanence?
Craignez-vous de ne pas être à la hauteur et de pas être aimé?

☐ OUI ☐ NON

6. Manquez-vous de confiance en votre intuition? Recherchez-vous l'avis des autres?

☐ OUI ☐ NON

7. Vous découragez-vous vite? Êtes-vous pessimiste et perdez-vous vite l'intérêt à la tâche?

☐ OUI ☐ NON

8. Avez-vous perdu espoir? Acceptez-vous votre sort? Il n'y a plus rien à essayer! « A quoi bon? »

☐ OUI ☐ NON





9. Manquez-vous de motivation?

Êtes-vous fatigué et remettez-vous au lendemain ?

☐ OUI ☐ NON

10. Avez-vous du mal à prendre une décision? Êtes-vous d'humeur changeante?

☐ OUI ☐ NON

11. Peinez vous à décider de la carrière à suivre? »Avez-vous trop d'objectifs pour trouver votre voie?

☐ OUI ☐ NON

12. Répétez-vous souvent les mêmes erreurs? Vous ne tirez pas profit des expériences passées?

☐ OUI ☐ NON





I3. Êtes-vous rêveur, absent, endormi?

Pensez-vous ne pas avoir “les pieds sur terre”?

☐ OUI ☐ NON

I4. Faites-vous volontiers référence au passé?

Avez-vous du mal à vivre dans le présent?

☐ OUI ☐ NON

I5. Vous arrive-t-il d’être soudainement mélancolique et triste sans raison apparente?

☐ OUI ☐ NON

I6. Êtes-vous épuisé physiquement et mentalement?

Vous désintéressez-vous aux activités que vous aimez?

☐ OUI ☐ NON





17. Ressassez-vous des pensées dans votre esprit en permanence?
Manquez-vous de concentration?

☐ OUI ☐ NON

18. Êtes-vous résigné, apathique, fataliste?
Vivez-vous sans aucun plaisir?

☐ OUI ☐ NON

19. Êtes-vous rigide, fier, très indépendant, solitaire?
Êtes-vous de ceux qui ne font pas de bruit?

☐ OUI ☐ NON

20. Êtes-vous irrité par les contraintes?
Êtes-vous impatient? Manquez-vous d'indulgence?

☐ OUI ☐ NON





21. Vous sentez-vous seul?

Recherchez-vous en permanence quelqu'un pour vous tenir compagnie?

☐ OUI ☐ NON

22. Cachez-vous vos soucis et vos contrariétés derrière une apparence joviale?

☐ OUI ☐ NON

23. Peinez vous à dire "NON"?

Êtes-vous faible, dominé, anxieux de servir?

☐ OUI ☐ NON

24. Êtes-vous animé par l'envie ou la jalousie?

Pouvez-vous être colérique ou soupçonneux?

☐ OUI ☐ NON





25. Êtes-vous trop sensible aux idées et aux influences extérieures ou aux changements?

☐ OUI ☐ NON

26. Êtes-vous “maniaque”?

Vous sentez-vous “souillé”?

Avez-vous tendance à vous dégoûter?

☐ OUI ☐ NON

27. Avez-vous perdu confiance en vous?

Vous sentez-vous débordé, écrasé par la situation?

☐ OUI ☐ NON

28. Vous considérez-vous moins bon que les autres?

Vous attendez-vous généralement à l'échec?

☐ OUI ☐ NON





29. Êtes-vous “hyperactif”?

Même très fatigué continuez-vous à lutter sans pouvoir décrocher?

☐ OUI ☐ NON

30. Vous sentez-vous responsable de tout?

Avez-vous tendance à vous critiquer?

☐ OUI ☐ NON

31. Êtes-vous accablé par une peine, une mauvaise nouvelle?

Venez-vous de subir un choc?

☐ OUI ☐ NON

32. Vous sentez-vous au bout de votre endurance?

Vous ne voyez pas le bout du “tunnel”?

☐ OUI ☐ NON





33. Vous apitoyez-vous sur votre sort?

Vous sentez-vous victime?

Pensez-vous que la vie est injuste avec vous?

☐ OUI ☐ NON

34. Êtes-vous critique, intolérant?

Recherchez-vous plus de beauté autour de vous?

☐ OUI ☐ NON

35. Cherchez-vous à réformer dans la famille?

Préoccupez-vous des besoins des autres avec excès?

☐ OUI ☐ NON





36. Êtes-vous exigeant avec vous-même?

Êtes-vous strict, rigide dans votre façon de vivre?

☐ OUI ☐ NON

37. Cherchez-vous à convaincre par passion?

Peut-on vous reprocher votre insistance?

☐ OUI ☐ NON

38. Avez-vous tendance à écraser les autres?

Êtes-vous directif et autoritaire?

☐ OUI ☐ NON

