



# QUESTIONNAIRE

NOM ..... PRENOM .....

Date de l'entretien .....

Mail ..... TEL .....

## 1. Cache ses soucis derrière un masque jovial

- Vous n'aimez pas les conflits et cherchez à les éviter
- Vous cachez vos soucis et vos souffrances derrière une apparente jovialité et aimez faire rire les autres
- Lorsque vous vous sentez sous pression, vous pouvez vous tourner vers l'alcool, les drogues ou d'autres influences extérieures pour vous aider à oublier ce qui vous perturbe

## 2. Crainte vague et imprécise, appréhension, pressentiment

- Vous ressentez des sentiments d'appréhension et de malaise sans cause apparente
- Vous vivez avec un sentiment de peur vague inexplicable
- Vous avez des pressentiments

## 3. Critique, intolérance, cynisme, arrogance, juge les autres

- Vous êtes dérangé par les faiblesses et les habitudes des autres
- Vous avez des difficultés à faire des compliments aux autres
- Vous avez tendance à juger sévèrement les autres, à être intolérant

## 4. Ne sait pas dire non car veut toujours plaire

- Vous êtes incapable de dire non à ceux qui, sans cesse, comptent sur votre bonne nature
- Vous avez tendance à être influencé par les personnes qui ont une nature plus forte que la vôtre
- Vous niez vos propres besoins afin de faire plaisir aux autres

## **5. Doute de son propre jugement, recherche le conseil d'autrui avant d'agir**

- Vous avez tendance à remettre sans cesse en question vos opinions alors que vous savez ce qui est juste pour vous
- Vous recherchez le conseil et l'approbation des autres, niant votre propre intuition
- Vous avez le sentiment de connaître les réponses à vos questions et cependant demandez l'avis des autres

## **6. Perte du contrôle émotionnel, peur de perdre son sang-froid, violentes colères**

- Vous avez peur de perdre le contrôle
- Vous craignez de vous faire du mal ou de faire du mal aux autres
- Vous réagissez de manière irrationnelle et violente, explosant de rage et de colère

## **7. Répétitions des mêmes erreurs, difficultés à apprendre**

- Vous reproduisez les mêmes erreurs comme choisir un mauvais type de partenaire, ou rester dans un travail que vous n'aimez pas
- Vous n'apprenez pas de vos expériences ni de celles des autres
- Vous avancez trop lentement dans votre vie car vous n'apprenez pas de vos erreurs passées

## **8. Amour possessif, donne dans l'attente de recevoir, exige des autres**

- Vous êtes possessif et manipulateur envers ceux que vous aimez
- Vous aimez vous plaindre lorsque vous êtes malade et utilisez parfois votre maladie pour exercer une certaine pression sur ceux que vous aimez
- Vous recherchez l'attention des autres de manière excessive

## **9. Rêverie, inattention, indifférence, désir d'évasion de la réalité**

- Vous vous sentez ailleurs et sans contact avec la réalité présente
- Vous vous sentez préoccupé et rêveur, incapable de vous concentrer
- Vous êtes somnolent et dormez plus que nécessaire

## **10. Mauvaise image de soi, maniaquerie, attaché aux détails**

- Vous êtes obsédé par les détails, ignorant l'essentiel
- Vous avez honte de vous ou de votre corps
- Vous avez un sentiment d'impureté intérieure et vous vous sentez repoussant

### **11. Se sent submergé par les responsabilités, pense ne pas être à la hauteur**

- Vous vous sentez dépassé par l'ampleur de vos responsabilités
- Vous perdez confiance en vous lorsque vous ne parvenez plus à faire face à une situation
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer

### **12. Doute, abattement, se sent facilement déprimé et découragé**

- Vous vous découragez facilement lorsque un petit obstacle se présente sur votre route
- Vous manquez de persévérance face aux difficultés de la vie
- Vous sombrez facilement dans le pessimisme lorsque les choses n'évoluent pas comme vous l'aviez envisagé

### **13. Désespoir, pessimisme, n'y croit plus**

- Vous ne luttez plus car vous pensez que rien ne peut vous aider
- Vous essayez des traitements pour faire plaisir aux autres en restant convaincu que cela n'aura aucune action positive
- Vous avez abandonné tout espoir de guérison

### **14. Bavard volubile, centré sur soi, déteste être seul**

- Vous êtes préoccupé par vos problèmes et avez besoin d'en parler tout le temps
- Vous ne supportez pas d'être seul, vous recherchez la compagnie des autres pour pouvoir parler de vos difficultés
- Vous êtes si absorbé par vos problèmes que vous n'écoutez pas les autres

### **15. Haine, envie, jalousie, suspicion, colère, conflit, révolte**

- Vous êtes de tempérament jaloux
- Vous êtes envieux des autres lorsqu'ils réussissent là où vous avez échoué
- Vous ressentez des sentiments de vengeance

### **16. Parle du passé, nostalgie, a le mal du pays, exprime souvent des regrets**

- Vous fuyez dans le passé pour échapper au présent qui ne correspond pas à vos attentes
- Vous regrettez des situations inachevées du passé ou des occasions manquées
- Vous aimez feuilleter vos albums souvenirs en vous rappelant les bons moments du passé

### **17.Lassitude, manque d'entrain, difficulté à démarrer**

- Vous avez des difficultés à démarrer le matin
- Vous vous sentez fatigué à l'idée de penser à la journée qui vous attend
- Vous reportez au lendemain ce que vous pourriez faire aujourd'hui par lassitude mentale

### **18.Impatient, irritable, tendu, agit dans la précipitation**

- Vous ne supportez pas les contre-temps où les gens trop lents
- Lorsque vous êtes malade, vous souhaitez être sur pied rapidement
- Vous préférez travailler seul pour aller à votre rythme

### **19.Manque de confiance en soi, résigné à l'échec, sentiment d'infériorité**

- Vous avez l'impression que les autres sont mieux que vous, vous vous sentez inférieur à eux
- Vous n'entrez pas, par certitude d'échouer
- Vous vous sentez profondément dévalorisé

### **20.Timidité, gêne, peur de choses définies : le noir, la mort, les autres...**

- Vous rougissez facilement par timidité
- Vous vous sentez nerveux
- Vous avez des phobies (peur des araignées, de la foule, de la maladie, de l'avion, etc)

### **21.Peine et idées noires sans raison apparente**

- Vous ressentez une profonde mélancolie qui va et vient sans en connaître la raison
- Vous avez le sentiment d'être coupé du monde sans comprendre pourquoi
- Vous ressentez que vos humeurs sont changeantes, vont et viennent sans raison particulière

### **22.Boureau de travail, lutte malgré tout, grand sens du devoir**

- Vous travaillez trop, vous avez le sentiment que la vie est une lutte
- Vous vous sentez fatigué et épuisé par votre tâche mais vous ne vous plaignez jamais
- Vous négligez vos propres besoins en faisant passer le devoir avant toute chose

### **23.Épuisement total, quand tout est vécu comme un effort**

- Vous vous sentez au bout du rouleau
- Votre fatigue est telle que tout devient effort et vous prive de l'envie de sortir ou de vous distraire
- Vous avez accompli de nombreuses tâches et vous vous sentez à présent sans énergie

### **24.Culpabilité, remords, se sent responsable de tout**

- Vous vous accrochez à vos erreurs sans pouvoir vous pardonner
- Vous avez mauvaise conscience, vous vous jugez sévèrement
- Vous pensez que ce qui arrive aux autres est souvent de votre faute

### **25.Craintes exagérées pour les autres, en particulier pour ses proches**

- Vous vous sentez protecteur à l'excès envers les autres
- Vous vous faites de la bile pour ceux que vous aimez, vous imaginez le pire
- Vous conseillez la prudence aux autres, n'ayant pas confiance en leurs propres capacités

### **26.Terreur, peur extrême, panique, cauchemars**

- Vous vous sentez paniqué, terrorisé
- Vous vous réveillez en pleine nuit à cause de cauchemars
- Vous vous sentez pétrifié dans une situation de terreur

### **27.Dur et intransigeant envers soi, réprimé, refoulé, rigidité**

- Vous vous sentez inflexible dans votre approche de la vie, cherchant à tout prix la perfection
- Vous êtes si rigide envers vous même que vous ne vous autorisez pas les plaisirs simples de la vie
- Vous êtes très préoccupé par des régimes, le travail, la discipline spirituelle afin d'atteindre un idéal de vie

### **28.Incertitude, indécision, hésitation, humeur changeante**

- Vous hésitez dans vos choix sans pouvoir trancher
- Vous avez des difficultés à conserver votre équilibre émotionnel
- Vous changez souvent d'humeurs, passant de la joie à la tristesse, de l'optimisme au pessimisme, du rire aux larmes

### **29. Chocs et accidents, mauvaise nouvelle soudaine, chagrin, deuil, tristesse**

- Vous éprouvez des difficultés à surmonter les épreuves du passé
- Vous avez traversé des souffrances liées à une perte d'un être cher, à une maladie grave ou à une nouvelle terrible
- Vous vous sentez inconsolable par rapport à une perte ou à un chagrin du passé

### **30. Sentiment d'abandon, pense avoir atteint ses limites, détresse intérieure**

- Vous avez l'impression de toucher le fond et êtes terriblement angoissé
- Vous ne voyez pas d'issue à votre situation présente et vous êtes profondément désespéré
- Vous avez l'impression d'avoir atteint les limites de votre endurance

### **31. Sur-enthousiasme, révolte contre les injustices, nervosité**

- Vous ne supportez pas les injustices et êtes prêt à vous battre pour rétablir la vérité
- Vous vous épuisez par excès de zèle
- Vous cherchez à convaincre les autres d'une manière excessive dans le but de les aider

### **32. Autoritaire, intransigeant, ambitieux, dominateur, inflexible**

- Vous êtes de nature autoritaire et dominante
- Vous ressentez souvent le besoin d'avoir raison
- Vous vous sentez inflexible et avez le sentiment d'en savoir plus que les autres

### **33. Difficulté à vivre le changement, hypersensibilité**

- Vous êtes dans une situation de changement et ressentez des difficultés à aller vers ce changement (nouveau travail, nouvelle relation, déménagement, début de retraite, ménopause)
- Vous éprouvez des difficultés à vous protéger, vous absorbez la négativité extérieure, telle une éponge
- Vous ressentez le besoin de vous détacher d'influences du passé qui vous retiennent et vous empêchent d'aller dans le changement que vous souhaitez

### **34. Fier, réservé, posé et calme, solitaire, parfois distant**

- Vous apparaissez aux yeux des autres comme fier et inaccessible, de caractère indépendant
- Vous préférez la solitude et aimez régler vos difficultés par vous même
- Vous supportez vos difficultés en silence

### **35. Ruminations mentales, conflits intériorisés, préoccupations**

- Vous avez des difficultés à échapper à vos pensées, vous ressassez toujours les mêmes problèmes sans les résoudre
- Vous avez des difficultés à vous endormir parce que vos pensées tournent en rond autour d'un sujet préoccupant
- Vous manquez de concentration car vous êtes absorbé par vos problèmes

### **36. Incertitude quant au chemin à prendre, mal à l'aise dans son milieu**

- Vous avez le sentiment de passer à côté de vos ambitions
- Vous vous sentez à un carrefour de votre vie, sans pouvoir décider quelle direction prendre
- Vous avez le sentiment de ne pas avoir trouvé le sens de votre vie

### **37. Résignation, fatalisme, apathie, passivité**

- Vous êtes résigné et dites souvent « il n'y a rien à faire c'est héréditaire »
- Vous avez envie de changer le cours de votre vie mais cela vous demande trop d'efforts et vous y renoncez
- Vous avez l'impression de « traîner les pieds »

### **38. Amertume, sentiment d'injustice, ressentiment, apitoiement sur soi**

- Vous marmonnez et boudez lorsque vous n'êtes pas satisfait
- Vous pensez que ce sont les autres qui sont responsables de votre malheur
- Vous vous sentez pessimiste, vous voyez souvent « le verre à moitié vide »

**Fleurs attribuées :**