

## Petit questionnaire intime

*Accordez-vous un moment pour faire le point sur votre existence. Parcourez ce petit questionnaire intime en observant de quelle manière vous négociez avec les différents secteurs de votre vie. Cette liste n'est pas exhaustive, elle présente les principaux thèmes abordés lors d'une démarche thérapeutique.*

**L'estime de soi :** Quel que soit votre âge, votre confiance en vous et en vos capacités est-elle positive, plutôt déficiente, adaptée ou en décalage avec la réalité ? Vous soumettez-vous facilement à une autorité, ou bien vous arrive-t-il d'abuser de votre autorité ?

**La relation au corps :** Prenez-vous soin de votre corps, avez-vous des problèmes alimentaires récurrents, des addictions, une invalidité difficilement vécue ? Quelle est la qualité de votre image corporelle (la manière dont vous voyez et ressentez votre corps). Etes-vous plutôt ami(e) ou ennemi(e) avec lui ?

**Les relations familiales :** Vos relations avec votre famille d'origine (ou actuelle) sont-elles fluides, difficiles à négocier, seulement perturbatrices ou bien ingérables et invalidantes ?

**Les relations amoureuses :** Etes-vous heureux en amour, avez-vous des difficultés à rencontrer un(e) partenaire, des problèmes relationnels, une jalousie excessive, une trop forte tendance à la fusion. Vivez-vous une passion qui vous coupe du reste de votre existence, subissez-vous ou faites-vous subir de la violence ?

**La sexualité :** Votre sexualité est-elle épanouie, en panne, honteuse, mal assumée quelle que soit votre orientation sexuelle (hétérosexuelle, bi- ou homosexuelle) et la période de votre vie (ménopause, andropause, post-accouchement...) ? Parvenez-vous à en parler facilement avec votre partenaire ?

**L'insertion sociale et professionnelle :** Peut-être gérez-vous bien vos relations sociales, amicales et votre intégration dans le domaine professionnel. Sinon, rencontrez-vous des problèmes relationnels importants ou répétitifs, une grande solitude ? Des difficultés à faire un choix professionnel, une quête de reconnaissance trop importante, une mésentente avec vos collègues ou avec la hiérarchie, un harcèlement, une période de chômage, une difficulté à trouver votre place dans la société...

**L'argent :** Il est possible que votre rapport à l'argent soit très simple et très fluide. Sinon, pensez-vous que l'argent n'a aucune valeur, êtes-vous constamment endetté, angoissé par les dépenses, « accro » au jeu...

**L'angoisse :** Vous avez peut-être peu d'angoisses, et vous parvenez très bien à les gérer. Ou vous arrive-t-il d'être terrassé par les regrets du passé, la peur de l'avenir, les phobies, le non-sens de votre existence, des angoisses dont vous n'arrivez pas à identifier l'origine ?

**La souffrance :** Est-elle bien négociée dans votre vie, ou vivez-vous un passage dépressif, un état de souffrance permanent ou une dépression récurrente, une perte de sens ?

**Le deuil :** Dans votre vie, il est possible que vous ayez été épargné par le deuil et la séparation. Si ce n'est pas le cas, vous en vivez peut-être encore les conséquences : le chagrin, la dépression, la culpabilité, la difficulté à vous reconstruire, ou encore l'appréhension des séparations à venir ?

*Où en êtes-vous après avoir fait ce point sur vous-même ? Certains secteurs de votre vie vous semblent-ils préoccupants ? Jugez-vous que vous gérez suffisamment bien votre vie et vos difficultés, ou bien pensez-vous que vous devriez être aidés pour le faire ?*