

Date :

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Votre rang de naissance et le nombre de Frères et sœurs (Ainé, Cadet...) :

Adresse Mail :

Tél :

Portable :

Vient de la part de :

Situation de famille :

Activité Professionnelle :

Raisons pour lesquelles vous êtes venu(e) :

En quoi puis-je vous aider ? Inscrivez toutes les raisons pour lesquelles vous êtes venu(e) ?

Tout ce qui vous semble important, physiquement et moralement. Autorisez-vous, à parler avec votre cœur et lâchez-vous vraiment !!!

Sentiment Négatifs :

Comment vous ressentez-vous en négatif aujourd'hui ? Sensations ? Ressentis ? Emotions ? Images ?

Y a-t-il quelque chose que vous faites sans le vouloir, de plus fort que vous ?

Qu'est ce que vous aimeriez faire et n'arrivez pas faire ?

Avez-vous des pensées intrusives, flashbacks ou faites-vous des cauchemars ?

Quels sont les moments où vous risquez le plus de ne plus vous contrôler ?

Avez-vous eu connaissance de secrets de famille qui vous ont traumatisé ?

Citez vos croyances limitantes ? Une croyance limitante est une pensée qu'on considère vrai...alors qu'elle nous bride et nous fait renoncer à nos ambitions (si besoin voir la liste en Annexe) :

Questionnaire médical :

- | | | |
|---------------------------------------|-----|-----|
| ➤ Etes-vous enceinte ? | Oui | Non |
| ➤ Avez-vous des antécédents ? | | |
| ○ Cérébraux | Oui | Non |
| ○ Vasculaires | Oui | Non |
| ○ Cardiaques | Oui | Non |
| ○ Epileptiques | Oui | Non |
| ○ Coma | Oui | Non |
| ○ Respiratoire (Asthme...) | Oui | Non |
| ➤ Avez-vous des problèmes oculaires ? | | |
| ○ Glaucome | Oui | Non |
| ○ Tension | Oui | Non |
| ➤ Portez-vous des lentilles ? | Oui | Non |
| ➤ Suivez-vous un traitement médical | Oui | Non |
| ➤ Coordonnées : | | |
| ○ Médecin traitant : | | |
| ○ Spécialistes : | | |

Age (Important pour le Test) :

TESTS

Que représentent pour Vous les mots suivants ?

(Donnez 2 adjectifs pour chaque mot)

Exemple : Pour Moi le Singe c'est Malin et Agile.

Le Chien :

Le Chat :

Le Rat :

Le Café :

L'Océan

Mettez par ordre de préférences de 1 à 5 (1 Celui que Vous préférez) :

Le Cheval :

Le Mouton :

Le Tigre :

La Vache :

Le Cochon :

A combien vous aimez-vous ? (évaluer sur une échelle de 1 à 10, 10 étant l'estime de soi la plus élevée)

Inscrivez 10 scènes les plus fortes, depuis votre enfance, qui vous ont marqué négativement :

Scènes (Classez de 1 à 10 de la scène la plus à la moins perturbante)	Ressentis Emotions Sensations (*)	Âge	Mots spontanés (**)

***Ressentis** dans votre corps / **Sensations** (culpabilité, honte...)/ **Emotions** (colère, tristesse, peur, dégoût, surprise négative)

** **Cognitions négatives** : voir liste en annexe

Petite Fille ou Petit Garçon, Comment vous ressentiez-vous (en négatif) ?

Lâchez-Vous, soyez vrai, il n'y a aucun jugement !!

Avec Maman	Avec Papa	Avec Vos Frères et Sœurs

Votre Histoire de Naissance

Entourez ou barrez les propositions selon votre ressenti et/ou vos connaissances,
Ajoutez ce qui est important pour vous.

Projet Sens	Conception	Naissance	9 Mois de Vie
Désiré	Dans quelle(s) dynamique(s) avez-vous été conçu :	Césarienne	Accueilli
Caché	colère	Forceps	Allaité
Préférence pour une fille ou un garçon	tristesse	Ventouse	Problème d'allaitement
Remplacé un enfant mort	peur	En siège	Réticences familiales (parents, fratrie, grands-parents, autres)
Soudé le couple	culpabilité	Cordon autour du cou	Dépression postpartum
Donné une présence à un autre enfant	honte	Séparé de maman	Jalousie
Donné un enfant à l'autre parent	stress	Adopté	
Fuir sa famille	contrainte	Prématuré	
Sous pressions familiales	joie	Difficile	
Secrets de famille	amour		
	autre :		
	Contraceptifs		
	fécondations in vitro (FIV)		
	sperme congelé		
	Avant vous, y a-t-il eu :		
	Fausse couche		
	IVG		
	Mort d'un nourrisson ou d'un enfant		
	Mort d'un membre de la famille		
	Etiez-vous plusieurs dans le ventre de votre maman ?		
	1 2 3 4		
	Rapports forcés		
	Viol		
	Inceste		

Annexe : Croyances limitantes

- La vie est dure.
- On ne peut pas tout avoir dans la vie.
- Pour être aimé, je dois faire plaisir et donner aux autres.
- Il faut travailler fort pour y arriver.
- Il faut trimer pour réussir.
- Travailler à la sueur de son front.
- Je suis trop vieux ou trop vieille pour apprendre.
- Je ne suis pas digne d'y arriver.
- Le succès monte à la tête.
- Je n'ai pas le droit à l'erreur.
- Se tromper c'est un échec.
- Le bonheur n'est pas à portée de main.
- Je n'y arriverai jamais.
- Si je suis riche, je vais être snob et je vais attraper la grosse tête.
- Il faut se couvrir l'hiver ça donne la grippe.
- L'argent c'est sale.
- L'argent ne pousse pas dans les arbres.
- Le temps, c'est de l'argent.
- Je n'ai pas le droit à l'erreur.
- C'est trop beau pour être vrai !
- Je ne peux pas dire la vérité parce que je risque d'être jugé... »
- Je ne veux pas être proche de cette personne, car je pourrais en avoir le cœur brisé... »
- Je ne veux pas demander ce que je veux, que ferais-je si j'étais rejeté ? »
- Je ne peux pas faire confiance aux gens parce que j'ai déjà été trahi... »
- Je ne peux pas poursuivre mes rêves parce que je ne sais pas ce que je ferais si j'échouais... »

ANNEXE : COGNITIONS NEGATIVES

Responsabilité : je ne suis pas à la hauteur

Je suis mauvais

Je suis insupportable

Je ne vauds rien

J'ai honte de moi

Je ne peux pas être aimé

Je ne suis pas assez bien

Je ne mérite rien de bien

Je suis irrémédiablement abîmé Je suis laid (mon corps est haïssable)

Je ne mérite pas...

Je suis bête (Pas assez intelligent)

Je suis coupable, c'est de ma faute, j'aurais dû...

Je ne suis pas important

Je suis décevant

Je mérite de mourir

Je mérite une vie misérable

Je ne suis pas comme les autres (pas à ma place)

Manque de Sécurité/Vulnérabilité

Je ne peux faire confiance à personne

Je suis en danger

Je vais mourir

Je ne suis pas en sécurité

C'est dangereux de ressentir et montrer ses émotions

Je n'ai pas les moyens de me protéger

Je peux choisir à qui je peux faire confiance

Manque de Contrôle/de Pouvoir

Je ne contrôle rien

Je suis impuissant

Je ne peux pas avoir ce qu'il me faut

Je ne peux pas demander

Je ne peux pas le dire

Je ne peux pas me faire confiance

Je suis un raté (je vais rater)

Je ne peux pas réussir

Je dois être parfait

Je ne peux pas m'en charger

Je ne peux faire confiance à personne

Je suis seul, abandonné

Je suis prisonnier