






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

INSTINCT DE CONSERVATION

- De quelle façon je vais réagir si un stylo tombe sur le sol ?

- | | | | |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| Je ne vais pas réagir | <input type="checkbox"/> | Je vais regarder l'objet sur le sol | <input type="checkbox"/> |
| Je vais sursauter | <input type="checkbox"/> | Tout mon corps va trembler | <input type="checkbox"/> |
| Je vais pousser un cri | <input type="checkbox"/> | Autres : | |

- Est-ce que je m'hydrate suffisamment lorsque je ressens le besoin de boire ?

- | | |
|--|--------------------------|
| Je peux rester une journée sans boire | <input type="checkbox"/> |
| Je bois du café et des boissons sucrés | <input type="checkbox"/> |
| Je n'attends pas d'avoir soif pour boire | <input type="checkbox"/> |
| Je bois plutôt des boissons alcoolisées | <input type="checkbox"/> |
| J'ai toujours une bouteille d'eau avec moi | <input type="checkbox"/> |
| J'aimerais pouvoir boire plus | <input type="checkbox"/> |
| Autres : | |

- Est-ce que j'attends d'avoir le sentiment d'avoir faim avant de m'alimenter ?

- | | |
|--|--------------------------|
| Je grignote toute la journée | <input type="checkbox"/> |
| J'aime grignoter | <input type="checkbox"/> |
| Je ne mange pas entre les repas | <input type="checkbox"/> |
| Je n'attends pas d'avoir faim pour manger | <input type="checkbox"/> |
| Je continue de manger même si je n'ai plus faim | <input type="checkbox"/> |
| J'attends toujours d'avoir très faim pour manger | <input type="checkbox"/> |
| Je n'arrive pas à contrôler mon alimentation | <input type="checkbox"/> |
| Autres : | |

- Qu'est ce que je fais lorsque je baille ?

- Je bois un café
- Je prends du temps pour dormir
- Je bois des boissons énergétiques
- Je fais une petite pause pour me détendre
- Autres :

- Lorsqu'un passant me menace physiquement dans la rue suite à une altercation. Qu'est ce que je fais ?

- Je sors une cigarette et lui répond tranquillement
- Je lui saute au cou et l'étrangle
- Je ne dis rien et prends la fuite
- Je lui dis qu'il faudrait se calmer
- Je me mets en colère
- Je lui dis ce que je pense
- Je commence à trembler et perds mes moyens
- Autres :