






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

Est-ce que des situations de stress intense me font faire des choses que je n'ai pas envie de faire ?

- Achats compulsifs
- Je mange une tablette de chocolat
- Je commence à m'énervier et à hausser le ton
- Je m'inflige des punitions corporelles

Autres : .....

Est-ce que je sens une dépendance vis-à-vis de certaines pratiques (alimentaires, sexuelles, achats, violence tournée vers moi ou vers les autres...)?

Oui  Non

Si oui laquelle ou lesquelles :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Est-ce que la honte et la culpabilité jouent un rôle particulier dans les pulsions que je peux avoir ?

Me ramènent-ils sans cesse dans mes pulsions ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

Est-ce que il y a des actes de la vie quotidienne qu'il m'est impossible de faire ?

- Prendre l'avion
- Me déplacer dans certains lieux
- Dormir dans un autre endroit que mon domicile
- Etre en contact avec d'autres personnes...

Autres : .....

Est-ce qu'il y a des animaux qui me donnent une répulsion extrême ?

Oui  Non

Est-ce que parfois j'ai le sentiment d'avoir plusieurs personnalités ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

Est-ce que j'ai des fluctuations anormales de mon humeur, qui oscille entre des périodes d'excitation marquée et de mélancolie profonde ?

Oui  Non

Pourquoi : .....