

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

Quelles sont les émotions que j'arrive facilement à vivre ?

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| - joie <input type="checkbox"/>      | - colère <input type="checkbox"/>   |
| - peur <input type="checkbox"/>      | - dégoût <input type="checkbox"/>   |
| - tristesse <input type="checkbox"/> | - surprise <input type="checkbox"/> |

Autres : .....

Est-ce que j'arrive facilement à parler de mes émotions ?

Oui  Non

Pourquoi :

- |                                     |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|
| - Je ne perçois pas grand-chose     | <input type="checkbox"/> |
| - Cela me dérange                   | <input type="checkbox"/> |
| - Il y a des sujets plus importants | <input type="checkbox"/> |
| - J'adore en parler                 | <input type="checkbox"/> |
| - Autres raisons : .....            |                          |

- Suis-je à l'aise avec mes émotions ou au contraire ai-je honte ou suis-je embarrassé de certaines ?

.....

.....

.....

- Est ce que je dois garder le contrôle à tout prix sur mes émotions ? Ai-je peur de mes émotions ?

Oui  Non

Pourquoi : .....

.....

.....

Mes émotions me procurent-t-elles de la frustration ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce qu'il m'arrive de vivre des émotions dans mon cadre professionnel qui ne sont pas appropriées à la situation ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que j'arrive à discerner et mettre des mots sur les émotions que vivent les autres ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que j'arrive à prendre la responsabilité de mes émotions (pouvoir les assumer et ne pas rejeter la faute sur les autres) ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que j'arrive à comprendre comment naissent mes émotions ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que je suis en lutte contre les émotions que j'éprouve ? Ai-je tendance à vouloir les nier ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que je considère la colère comment ayant toujours un caractère négatif ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que ma culture façonne ma façon de vivre mes émotions (certaines seraient par exemple mal perçues) ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que la peur m'empêche de vivre la vie à laquelle je voudrais aspirer ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....

- Est-ce que je peux vivre la vie avec une joie qui transcende les évènements qui se produisent ?

Oui  Non

Pourquoi : .....  
.....  
.....