

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

1/ Ai-je pour habitude de faire plusieurs choses en même temps ?

Oui Non

Si oui Pourquoi :

- J'aime faire plein de choses à la fois
- Je ne suis pas trop organisé
- Autre :
- J'aime travailler dans l'urgence
- J'ai du mal à finir ce que j'ai commencé

Observations :

.....

.....

Si non Pourquoi :

- J'aime le travail bien fait
- Je ne peux faire plusieurs choses à la fois
- J'ai des difficultés à avoir des priorités
- Je n'aime pas être stressé
- J'aime bien finir ce que j'ai commencé
- Autre :

Observations :

.....

.....

2/ Ai-je le sentiment que certains aspects de ma vie sont en dehors de la sphère de ma conscience (ne pas avoir conscience de certains faits, de choses se passant à certains niveaux de conscience) ?

Oui Non

Mes observations :

.....

.....

3/ Est-ce qu'il m'arrive de ne pas être satisfait de ma vie et d'avoir certaines pratiques pour fuir le moment présent ?

Oui Non

Si oui par quelles pratiques :

- | | | | |
|---|--------------------------|--|--------------------------|
| - Prise de stupéfiants | <input type="checkbox"/> | - Pratique intensive d'une activité culturelle | <input type="checkbox"/> |
| - Prise d'alcool | <input type="checkbox"/> | - Je regarde la télévision un peu trop | <input type="checkbox"/> |
| - J'imagine que j'ai gagné au loto | <input type="checkbox"/> | - Je pense aux vacances | <input type="checkbox"/> |
| - Je pratique la méditation | <input type="checkbox"/> | - Je vis dans la nostalgie du passé | <input type="checkbox"/> |
| - Je fais beaucoup de sport | <input type="checkbox"/> | - Je joue intensivement à des jeux vidéos | <input type="checkbox"/> |
| - J'essaye d'anticiper et d'imaginer le futur | <input type="checkbox"/> | - Je me crée un monde imaginaire | <input type="checkbox"/> |
| - Prise de médicaments | <input type="checkbox"/> | - Usage de la pornographie | <input type="checkbox"/> |
| - Trop travailler | <input type="checkbox"/> | - Je reste toujours occupé | <input type="checkbox"/> |
| - Autres : | <input type="checkbox"/> | - Je mange excessivement | <input type="checkbox"/> |

Mes observations :

.....

.....

4/ Quand je suis face à une difficulté à résoudre ai-je tendance à le rattacher au passé (nostalgie) ou au futur (appréhension) ?

Mes observations :

.....

.....