

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

1/ Si je suis quelqu'un qui fait beaucoup de choses à la fois, ai-je le sentiment que je désire conserver ce mode de fonctionnement pour l'avenir ?

Oui  Non

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

2/ Ma façon de faire (une chose à la fois ou bien plusieurs tâches simultanément), présente plus d'avantages que d'inconvénients à mes yeux ?

Oui  Non

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

3/ Est-ce que dans ma vie, je me pose des questions liées à mon existence sur terre ? (par exemple : pourquoi sommes-nous là ?, Quelle est ma mission sur cette terre ?)

Oui  Non

Observations : .....  
.....  
.....

4/ Quelles sont les pensées qui en général traversent mon esprit lorsque je fais une activité manuelle ou répétitive ?

.....  
.....  
.....

Je considère ces pensées comme ayant un caractère positif ou négatif ?

.....  
.....  
.....

Ai-je tendance à faire une fixation sur un sujet et avoir le sentiment de "tourner en boucle" dans ma tête ?

Oui  Non

Observations : .....  
.....  
.....

5/ Pour quelles raisons, je pense avoir besoin de "m'évader" en dehors de l'instant présent ?

- |  |                          |  |                          |
|--|--------------------------|--|--------------------------|
| - Je ne peux pas affronter la réalité      | <input type="checkbox"/> | - Ma vie n'est pas passionnante et excitante | <input type="checkbox"/> |
| - Je ne veux pas affronter la réalité      | <input type="checkbox"/> | - Ma vie n'est pas extraordinaire            | <input type="checkbox"/> |
| - Penser au futur me donne de l'espoir     | <input type="checkbox"/> | - Le passé me procure plus de joie           | <input type="checkbox"/> |
| - Je trouve que ma vie est vide, sans joie | <input type="checkbox"/> | - La vie n'a pas de sens                     | <input type="checkbox"/> |
| - Autres : .....                           | <input type="checkbox"/> | - Pour ne pas voir qui je suis               | <input type="checkbox"/> |

Observations : .....  
.....  
.....

6/ Est-ce que j'arrive à percevoir la frontière entre le côté bénéfique ou excessif dans mes activités et pratiques quotidiennes ?

Oui  Non

Observations : .....  
.....  
.....

7/ Ai-je le sentiment d'avoir une ou des addictions\* dans ma vie ? Si oui lesquelles ?

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

**\*Addiction**

Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement ; sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement ; plaisir ou soulagement pendant sa durée ; sensation de perte de contrôle pendant le comportement.

8/ Le test suivant de l'Américain Aviel Goodman, psychiatre permet de faire un point personnel sur le fait d'avoir éventuellement une attitude de dépendance. Ce test propose une liste de critères afin de se positionner face aux addictions. Je coche les cases qui correspondent à ma situation :

- Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation
- Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine
- Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement
- Temps important consacré à préparer ces épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre
- Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires, universitaires, familiales ou sociales
- Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement
- Perpétuation du comportement bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou physique
- Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité
- Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement

Le fait de remplir au moins cinq des neuf critères, est un signe favorable indiquant une addiction.

9/ Ai-je le sentiment de ressentir un certain vide par rapport à certains aspects de ma vie ?

Oui  Non

Observations : .....

10/ Ai-je le désir de moins m'évader de l'instant présent et vivre plus "ici et maintenant" ?

Oui  Non

Observations : .....

Si oui question précédente :

Que puis-je imaginer faire concrètement pour vivre plus l'instant présent ?

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

11/ Qu'est ce que je pourrais imaginer faire pour mieux prendre conscience et percevoir mon environnement (avoir moins de zones d'ombres dans ma perception) ?

Exemple : Demander à mes proches ce qu'ils pensent de mon comportement

Mes idées : .....

.....

.....

12/ Qu'est ce que je pourrais imaginer ne plus faire pour mieux prendre conscience et percevoir mon environnement (avoir moins de zones d'ombres dans ma perception)?

Mes idées : .....

.....

.....

13/ Chez certaines peuplades d'Amérique du sud, ils se disent qu'aujourd'hui est le dernier jour de leur existence, ils décident alors de vivre cette "dernière journée" vraiment pleinement !

Qu'est ce que je ferais aujourd'hui si c'était le dernier jour de mon existence ?!

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

14/ Quand j'ai un problème à résoudre j'ai tendance à le rattacher au :

Passé

- Avec une certaine nostalgie (c'était mieux avant)
- Avec une certaine joie (avant c'était l'horreur!)
- Autre : .....

Futur

- Avec un sentiment d'appréhension
- Avec un sentiment de joie
- Avec un sentiment d'excitation face au défi que cela représente
- Autre : .....

Mes observations : .....

.....

.....