






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

1/ Quels sont les éléments qui pourraient m'empêcher de voir en moi un être unique et riche ?

- Mes parents ne m'ont jamais dit quelque chose de comparable
- Mes employeurs ne m'ont presque jamais félicité sur mon travail
- J'ai le sentiment d'être un perdant
- Je n'ai jamais rien fait d'exceptionnel dans ma vie
- Je ne suis pas particulièrement brillant ou spécial
- Je n'ai pas confiance en moi
- Chaque être humain est unique
- Je n'ai pas beaucoup d'amis
- Je n'accepte pas vraiment la vie que j'ai
- J'ai des difficultés à accepter mon corps
- J'ai le sentiment de ne jamais avoir été aimé
- Je ne suis pas riche, issu d'une grande famille
- Autres :

Mes remarques :

.....

.....

.....

2/ Quels sont les éléments qui pourraient m'empêcher de voir en moi un être identique aux autres ?

- Je fais des choses que personne d'autre ne fait
- J'ai parfois des réactions bizarres
- Les autres ne me voient pas
- Les autres ne me comprennent pas
- J'ai des difficultés pour communiquer
- J'ai des goûts et centres d'intérêts différents des autres
- J'ai tendance à me dévaloriser
- J'ai tendance à me sentir supérieur aux autres
- Je n'ai pas beaucoup d'amis
- Les gens ne me respectent pas

- Autres :

Mes remarques :
.....
.....

3/ Je classe par ordre d'importance décroissant les éléments qui donnent de la "consistance" à mon identité :

- Ma profession - Mes possessions
- Mon aspect physique - De quelle famille je proviens
- Mes occupations - De quelle pays je viens
- Mon essence - Autre :

Mes remarques :
.....
.....

4/ Si je n'ai pas choisi "mon essence" en premier ; est-ce que je peux percevoir la tension que cela crée en moi ? (par exemple si mon aspect physique est important pour moi, je ne serais pas tout le temps avec cette "fraicheur" physique !)

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

5/ J'estime le niveau d'influence des autres sur ma vie sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = nul 10 = très importante

Mes observations :
.....
.....

6/ J'estime mon niveau d'influence sur les autres sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = nul 10 = très importante

Mes observations :
.....
.....

7/ Est-ce que je pense que mon image de moi et mon identité sont alignés ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

Si oui,
Est ce que je suis heureux de ma vie et de qui je suis ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

Si non,
Quelles raisons pourraient expliquer que j'ai une différence entre mon identité et l'image que j'ai de moi ?

Mes observations :
.....
.....

8/ Est-ce que dans ma relation avec ma famille, j'arrive à avoir une distance saine (non-fusionnelle, non conflictuelle et harmonieuse) ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

9/ Est-ce que dans ma relation avec mes collègues de travail, j'arrive à avoir une distance saine (non-fusionnelle, non conflictuelle et harmonieuse) ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....

10/ Ai-je l'impression de vivre avec certaines personnes dans une relation fusionnelle ou de dépendance ? (par exemple je dois tout le temps être avec une personne car sinon je ne peux vivre)

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....
.....

11/ Ai-je le sentiment que certaines personnes décident tout pour moi et que je ne peux exprimer librement mon opinion ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....
.....

12/ Ai-je le sentiment de vivre décalé de la société ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....
.....

13/ J'estime mon niveau de tolérance face à la différence des autres sur l'échelle suivante :
(par exemple mon voisin cuisine toujours des sardines et l'odeur envahie tout le voisinage et moi je déteste les sardines)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = nul 10 = très importante

Mes observations :
.....
.....

14/ Ai-je des situations où il m'est difficile de respecter les autres ? (par exemple : face à quelqu'un qui fait souvent des erreurs, je pourrais facilement me moquer de lui auprès de mes autres collègues)

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....
.....

15/ J'estime mon niveau de patience face à la différence des autres sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 = nul					10 = très importante				

Mes observations :
.....
.....

16/ Quels sont les éléments qui pourraient m'empêcher de voir dans les autres des êtres uniques et riches ?

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

17/ Ai-je le sentiment que ma famille fut un bon environnement pour construire mon identité ?

Oui Non

Mes remarques :
.....
.....
.....

18/ Qui furent les personnes clefs qui m'aidèrent à construire positivement mon identité ?

-
-
-
-
-

Quel fut l'apport de ces personnes ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....