

Questions	Oui /5	+ ou -	Non
1- J'ai souvent des appréhensions, des prémonitions vagues et obsédantes, je fais beaucoup de cauchemars			
2- Je suis en proie à différentes peurs (chien, serpent, être malade) et anxiété d'origine connue (défini)			
3- J'ai parfois peur de perdre le contrôle de moi-même, et de commettre des actes que je redoute ou étant violent			
4- Mes peurs se focalise beaucoup plus sur autrui que sur moi, j'imagine toujours le pire pour les autres se qui me rend parfois anxieux (se)			
5- Je suis en proie à des attaques de panique, et/ou à des terreurs nocturnes			
6- J'ai tendance à être jalouse et à envier les autres			
7- Je manque de confiance en moi et c'est pour cela que je demande sans cesse conseil aux autres			
8- Je doute de la direction que j'ai prise au moindre obstacle qui se présente sur ma route			
9- Mes doutes ont tendance à se transformer en abattement, total et en désespoir, jusqu'à en être accablé(e)			
10- A peine levé(e) je suis déjà fatigué(e) en pensant à la journée qui s'annonce, j'ai du mal à démarrer les choses, je me sens lasse			
11- Je doute souvent entre deux choix à faire, entre dire oui et dire non, cette hésitation paralyse ma volonté et m'empêche d'agir			
12- Je me sens insatisfait(e) car je ne sais pas quelle direction prendre			
13- Il m'arrive souvent de rêvasser, d'avoir la tête dans les nuages et de ne pas arriver à me concentrer			
14- Je suis une personne plutôt nostalgique, qui pense souvent à son passé et qui du coup a du mal à vivre dans le présent			
15- Je suis parfois triste et mélancolique sans savoir pourquoi			
16- Je me sens épuisé(e) physiquement et mentalement, j'ai beau me reposer je ne récupère pas			
17- J'ai tendance à ruminer mentalement, les pensées tournent en rond dans ma tête sans que je puisse les arrêter et tourne souvent à l'obsession			
18- Je suis résigné face à ce qui m'arrive ou à la vie, je sens que je ne peux rien y faire et je vie cela sans rien dire comme une fatalité			
19- J'ai tendance à répéter les mêmes erreurs, je fonce souvent tête baissée dans les mêmes situations, qui ne m'apporte rien			
20- Je n'aime pas me sentir seule, et me retrouver dans la solitude, j'aime être entouré(e) et parler de mes soucis.			
21- Je me sens vite irrité(e) et/ou énervé(e) lorsque les autres ne vont pas aussi vite que moi, ou ne suivent pas mon rythme			
22- Je fuis les autres et préfère me retrouver dans la solitude, je préfère rester tranquille et en retrait			
23- Je suis toujours de bonne humeur, souriant(e) même lorsque			

intérieurement je suis triste et/ou blessé(e)			
24- J'ai de la difficulté à dire non aux autres, je suis trop bonne poire			
25- Un changement dans mes habitudes extérieures à tendance à facilement me désorienter, à me déstabiliser			

26- Je sens en moi un certain mal être, je me sens comme sal(e), et certains aspects de moi même me dégoûtent.			
27- Je me sens souvent submergé, et surpassé par mes nombreuses responsabilités que ne me sens plus d'assumer			
28- Je n'ose pas me lancer dans la vie par peur de l'échec, je ne me sens pas capable			
29- Malgré le désespoir je ne renonce jamais			
30- Je me fais sans cesse des reproches, et me sens responsable du malheur des autres, je me sens sans cesse coupable			
31- J'ai vécu ou je vis un évènement qui m'a marqué et m'a mise sous le choc			
32- Je suis comme au fond d'un gouffre, abandonné(e), dans une situation sans issu			
33- Je me sens souvent victime des évènements ou de la vie, je pense que la vie est injuste, je suis le « Caliméro » des temps modernes			

34- Je suis du genre intolérant(e), et je critique souvent les autres			
35- Je ne me sens pas suffisamment aimé(e) ou reconnue. Je suis déçue et amer car j'attendais plus de reconnaissance et/ou de gratitude			
36- Je suis très exigeant(e) avec moi-même et avec les autres, je suis très à cheval sur mes principes			
37- Je suis du genre à être sur enthousiaste dans mes projets et engagé(e) à 150% pour les défendre			
38- Je ne peux m'empêcher d'imposer mon point de vue de manière autoritaire			

39- Je suis du genre superstitieux (se), j'ai souvent peur de chose surnaturel et j'ai parfois la sensation que quelqu'un est derrière moi alors que ce n'est pas le cas			
40- Dès qu'un de mes proches a dû retard je pense tout de suite à un accident et si une personne de ma famille souffre d'un simple mal j'imagine le pire			
41- Je vis un état d'angoisse extrême et/ou mon corps réagit physiquement (tremblement, sueur) à un évènement réel ou imaginé ayant provoqué une grande peur chez moi			
42- Je suis du genre peureux (se), je rougis facilement et je suis facilement intimidé(e), mon corps manifeste facilement le trac par des mains moites et une respiration superficielle			
43- J'ai parfois l'impression que je peux devenir fou (folle), ou que je vais perdre la raison			

44- Le soir j'ai du mal à m'endormir car mes pensées ne cesse de tourner en rond dans ma tête			
45- Parfois je suis triste sans savoir pourquoi, je suis à la limite de l'état dépressif et ce de manière inattendu			

46- Je rumine les évènements passés, j'ai comme un pincement au cœur en y pensant et cela m'empêche d'avancer			
47- Une situation se répète dans ma vie et je ne comprends pas pourquoi			
48- Je me complais dans mon train de vie monotone, dans ma maladie, car j'ai l'impression que c'est mon karma, ou mon sort d'avoir une existence comme telle			
49- J'éprouve un certain désintérêt pour la vie, que je trouve fade, et je préfère m'évader dans mon imagination qui est très fertile et plus attrayante			
50- Je n'en peux plus, je n'ai même plus la force pour faire ce que j'aime, je n'ai même pas la force de manger			

51- Je suis souvent méfiante à l'égard des autres, j'ai peur de me faire avoir, d'être trahi, je suis plutôt suspicieux et je me vexe facilement car je me sens attaquée et que j'ai peur de ne pas être aimé			
52- Mon désir de plaire à autrui est si grand que j'ai tendance à me dévouer inlassablement, et à long terme j'ai du mal à imposer ma volonté ou à me faire entendre			
53- Je suis toujours souriant (e) en public et très sociable, je fuis la solitude pour oublier mes problèmes et si je ne trouve pas de compagnie j'ai une tendance à l'addiction (télé, jeux, drogue, sexe, alcool, tabac, nourriture...). En compagnie des autres je tourne souvent mes problèmes en dérision et en parle avec humour pour cacher mon angoisse			
54- J'ai souvent de la difficulté à m'adapter à de nouveaux cycles, ou à des changements dans ma vie			

55- J'ai de l'ambition pour réaliser des choses dans la vie mais je préfère me débrouiller seule pour y arriver			
56- Je suis dans l'incapacité de rester seule, la solitude est comme un tourment pour moi, je préfère être avec d'autres personnes, dans un groupe en restant bien sur le centre d'intérêt, dès que l'attention se détourne de moi je fais tout pour capter l'attention			
57- J'ai tendance à être hyperactive et à ne pas me poser, je ne supporte pas l'inaction, et/ou que l'on m'observe nonchalamment alors que je m'active			

58- J'ai une mauvaise tendance à ne pas être satisfaite de moi-même même quand les résultats sont positifs, je désespère de ne pas être à la hauteur de mon idéal de perfection, je culpabilise de ne pas être assez ceci ou cela			
59- J'ai souvent du ressentiment et de l'amertume envers les gens que je pense être responsables des obstacles ou des malheurs qui me sont arrivés. Je trouve d'ailleurs tout cela injuste et il m'arrive de penser que j'ai la poisse			
60- Devant un événement stressant j'ai tendance à rester paralysé(e), à me sentir vulnérable, coincé(e), bloqué(e), sans ressource et dans l'impossibilité d'agir.			
61- Je me sens anéanti et épuisé(e) tant au niveau du corps que de l'esprit, j'ai l'impression qu'il n'y a plus d'issue à mon état et/ou aux événements auxquels je dois faire face.			
62- Quelque soit mon état je me sens obligé(e) de porter le fardeau des autres sur mes épaules, car je me sens plus robuste, plus fort, plus solide ; c'est d'ailleurs pour cela que je ne me permet pas d'être malade ou « hors service »			

63- J'ai tendance à me focaliser sur des détails, ou sur des choses sans importance, cela peut parfois se transformer en fixation, je passe aussi souvent pour une personne maniaque.			
64- Je suis d'avance persuader d'échouer avant d'entreprendre quelque chose car je sais que je ne suis pas capable de réaliser quelque chose. Ce manque de confiance en moi ne m'empêche pas d'être en admiration devant le succès des autres, que je ne jalouse pas.			
65- Il m'arrive parfois de ne plus me sentir à la hauteur d'une situation, mais cela n'est que passager.			

66- Je suis du style à m'imposer des contraintes de vie très strict : je me force à avoir une bonne hygiène de vie (alimentation, sport), je suis même capable de me lever à 6h du matin pour aller courir. Je ne me permets aucun écart. Je me suis fixé un idéal et je n'ai qu'une envie atteindre la perfection			
67- Je me préoccupe tout le temps du bien être des autres, je vais même jusqu'au sacrifice pour eux. Par contre en retour j'aime être reconnue pour ce que je fais, sinon je me vexe et je vais même jusqu'à m'apitoier sur mon sort			
68- Mon charisme, mes connaissances et ma confiance en moi me pousse à imposer mon point de vue aux autres, c'est ainsi que parfois je peux avoir l'air de quelqu'un d'autoritaire qui écrase les autres en leur dictant la conduite qu'ils doivent avoir. Je ne me remets pas en question car je suis sûr d'avoir raison.			
69- Si l'on me confie une tâche je vais avoir tendance à me donner à 150%, mes idéaux sont élevés et je me donne à fond dans les causes qui touchent l'humanité en générale. Ces élans d'optimisme peuvent parfois me pousser à devenir impétueuse ou impatiente si des obstacles me barrent la route ou si certaines personnes ne me comprennent pas.			
70- J'ai tendance à voir bien plus les défauts que les qualités des personnes que je côtoie, je n'utiliserai pas la force pour les changer, du coup j'ai la critique facile et me sens intolérant(e) vis-à-vis d'eux.			

71- Je ne sais pas pourquoi c'est plus fort que moi mais je vois toujours les choses du mauvais côté, si j'ai le choix entre voir un verre contenant 50% d'eau je le vois automatiquement à moitié vide plutôt qu'à moitié plein			
72- Au fond de moi je sais ce qu'il faut que je fasse, ce qui est bon pour moi, mais je n'arrive pas à suivre cette intuition et préfère demander aux autres ce qu'ils feraient à ma place			
73- Je souffre d'instabilité tant sur le plan émotionnel que physique (mal des transports et j'ai tendance à osciller entre deux polarités opposées			
74 : Je me sens comme désorienté(e) dans ma vie, comme dans l'espace, comme dans les choix que j'ai à faire. Je me disperse car je suis sans cesse indécise, et que je doute perpétuellement d'avoir fait le bon choix			
75- J'ai tendance à la procrastination, et en y réfléchissant bien j'ai du mal à m'impliquer dans la vie. Même si mon corps a l'air en forme mon esprit est las et fatigué			
76- Je souffre d'une maladie ou d'un problème chronique et j'ai maintenant abandonné tout espoir d'amélioration de mon état. Je suis très anxieuse à cause de cela. Je me sens incapable de m'en sortir seule : je suis dans un état de pessimisme profond			

Les Bouquins sur lesquels je me suis appuyée pour réaliser ce questionnaire :

- « La Médecine de l'Ame du Dr Edward Bach » de Léon Renard
- « Mieux vivre avec les Fleurs de Bach » de Pascale Millier