

Nom	Prénom	Age	Date
Travail			
Ca Plaît ?	Stress	<b>Facteurs de résistance forte</b>	
<b>Confiance en soi (/10)</b>		Intensité: note de 0 à 10	1ere 2me 3me
<b>Etat de Bien Etre (/10)</b>		Passé : attachement	
<b>Niveau de Fatigue (/10)</b>		Passé : prisonnier de	
<b>Niveau de Santé (/10)</b>		Passé : partie de soi	
<b>But / Problèmes</b>		Prisonnier de soi	
<b>Problème fait partie de soi :</b>		<b>Prisonnier de Parents</b>	
		Prisonnier des enfants	
		Prisonnier autre pers ou pb	
		Parents = Modèle à suivre	
		Injustice = difficile	
		Contraintes = difficile	
		<b>Peur d'être abandonné</b>	
		Rancunier	
		<b>Traits de caractère toxiques : anxiété</b>	
		Se faire du soucis	
		S'angoisser	
		Se faire des films	
		Vision Négative	
		S'inquiéter / Se faire peur	
		Dramatiser	
		Ressasser	
		<b>Difficulté à lâcher prise</b>	
		Besoin de contrôle	
		Se poser des questions	
		<b>Traits de caractère générateurs de stress</b>	
		Se mettre la pression	
		Perfectionniste	
		Se stresser	
		Se fatiguer	
		Exigeant	
		Travail = important	
		Se détacher du travail (diff)	
		Besoin Reconnaissance	
		Difficile de dire Non	
		Doit Répondre aux attentes des autres	
		Qui je suis ?	
		Jugement / Regard	
		<b>Traits de caractère générateurs de mal-être</b>	
		Se culpabiliser	
		Se dévaloriser	
		Se sacrifier	
		<b>Eponge (empathie+++)</b>	
		Douter de Soi	
		Se créer des problèmes	
		<b>Manque affectif</b>	
		<b>Autosabotage</b>	

<b>Parents étaient :</b>
leur stress/anxiété
manipulateur
devoir
emprise/prisonnier
<b>Peur d'être abandonné</b>
attachement famille
chantage affectif
autorité
font partie de soi
Manque de communication
<b>Manque affectif</b>
Eponge
Dévalorisant
Violent
Ds l'addiction