

Situation initiale

Traits de caractère des parents

- Se faire peur (Mère) 8
- Se faire du soucis (Mère) 10
- Perfectionniste (Père) 9
- ...

Éléments « faisant partie » du Père (= fait partie de son identité)

- Traits de caractère 8

Éléments « faisant partie » de la Mère (= fait partie de son identité)

- Traits de caractère 8
- Anxiété 8

Toute ma vie j'ai été anxieux 9

Mes Traits de caractère

- Se faire peur 7
- Se faire du soucis 9
- Perfectionniste 9
- ...

Éléments « faisant partie » de Moi (= fait partie de son identité)

- Tous les traits de caractère 10
- Anxiété 10

Toutes les notes indiquées sont en intensité de ressenti sur une échelle de 0 à 10

Ceci est de l'autorenforcement du caractère par enregistrement dans le temps

S. Roux ©; 15/11/2010

Situation intermédiaire

Traits de caractère des parents

- Se faire peur (Mère) **3**
- Se faire du soucis (Mère) **3**
- Perfectionniste (Père) **3**
- ...

Éléments « faisant partie » du Père (= fait partie de son identité)

- Traits de caractère **8**

Éléments « faisant partie » de la Mère (= fait partie de son identité)

- Traits de caractère **8**
- Anxiété **8**

Toute ma vie j'ai été anxieux **9**

Mes Traits de caractère

- Se faire peur **3**
- Se faire du soucis **3**
- Perfectionniste **3**
- ...

Éléments « faisant partie » de Moi (= fait partie de mon identité)

- Traits de caractère **8**
- Anxiété **8**

Cette situation intermédiaire est une situation instable qui peut conduire à une rechute vers la situation initiale si on s'arrête là. Il y aura probablement en une augmentation de l'intensité des traits de caractère pour revenir à leur intensité initiale si on attend trop pour poursuivre.

Situation finale

Traits de caractère des parents

- Se faire peur (Mère) 3
- Se faire du soucis (Mère) 3
- Perfectionniste (Père) 3
- ...

Éléments « faisant partie » du Père (= fait partie de son identité)

- Traits de caractère 3

Éléments « faisant partie » de la Mère (= fait partie de son identité)

- Traits de caractère 3
- Anxiété 3

Toute ma vie j'ai été anxieux 3

Mes Traits de caractère

- Se faire peur 3
- Se faire du soucis 3
- Perfectionniste 3
- ...

Éléments « faisant partie » de Moi (= fait partie de mon identité)

- Traits de caractère toxiques issus des parents 3
- Anxiété 3

Si la peur que cela redevienne comme avant est faible, cette situation restera stable.