

As-tu été un enfant non désiré ? R.

Tes parents s'attendaient ou espéraient un autre sexe que le tien ?
R

Tes parents sont-ils colériques ? Se mettaient-ils souvent en colère contre toi pour un simple détail, une chose sans grande importance ?
R. I.

Travaillaient-ils beaucoup quand tu étais enfant ? Étais-ils souvent absents ? (l'un des deux parents ou les deux)
R.A.

As-tu des petits frères ou sœurs ?
R.A.I.

As-tu un physique assez mince, élancé ? R.

As-tu une partie du corps fuyante ? Haut du corps plus mince que le bas ou vice et versa, menton fuyant, épaules fuyantes, manque de poitrine ou de fesses ?
R

Es-tu souvent dans la lune ? R.

Étais-tu un enfant sage, tranquille, plutôt discret et calme ?
R

As-tu la sensation de ne pas faire partie de ta famille ? D'être différent. Te sentais-tu incompris ?
R

Étais-tu souvent rejeté par les autres enfants, critiqué ?
R.H.

Te mettais-tu souvent à l'écart de toi-même ? R.

As-tu des difficultés à concevoir un enfant ? Ou refuses-tu d'en avoir ?
R.A.

Te sens-tu ou t'es-tu déjà senti rejeté sexuellement par ton / ta partenaire ? R

As-tu la sensation que ton parent du même sexe ne s'occupait pas de toi ? Ne te donnait pas d'attention ? Penses-tu avoir manqué de soutien et de compréhension de la part de ce parent ?

R.A.

Manques-tu de confiance en toi ? As-tu l'habitude de te dévaloriser, de te critiquer, de t'en vouloir ?

R.A.H.I.

Aimerais-tu changer des parties de toi ? Physiquement ou mentalement ?

R.A.H.I.

Quand tu es parti de chez tes parents, ton parent du même sexe t'y a-t-il encouragé ? Si tu vis encore chez tes parents, ton parent du même sexe semble-t-il à l'aise avec l'idée que tu partes de chez lui ?

R.A.

Recherches-tu souvent la solitude, te satisfais-tu de la solitude ?

R

As-tu du mal à donner ton avis et exprimer tes sentiments ?

R

Es-tu parti de chez tes parents parce que ça n'allait pas ? Ou bien rêves-tu de partir de chez eux parce que ça ne va pas ?

R

As-tu l'habitude de douter de toi, d'hésiter, de te demander si tu as bien fait de dire telle chose ou de faire telle chose ?

R.I.

Suis-tu régulièrement des régimes ?

R.I.

Fais-tu du sport dans le but de mincir ou de te muscler ?

R.I.T.

Te compares-tu souvent aux autres ? En te pensant mieux ou moins bien...

R.I.

As-tu cessé de te confier à ton parent du même sexe à l'adolescence ?
Ou ne t'es-tu jamais confié à lui ?

R

Recherches-tu la perfection dans ce que tu entreprends ? Te sens-tu souvent insatisfait de ce que tu accomplis ? Tes parents t'en demandaient-ils beaucoup, ne semblaient jamais vraiment satisfaits de tes résultats ?

R.I.

Paniques-tu avant de devoir prendre la parole ?

R. I.

Ressens-tu du stress lorsque tu dois partir en voyage, déménager, ou face à un changement ?

A

Pars-tu souvent avant les autres dans les soirées ou réunions ?

R

As-tu souvent des pertes de mémoire ? Des oublis ? R.

As-tu déjà fait de l'anorexie ? Ou bien, as-tu des périodes où tu n'as pas faim ?

R

Fais-tu de la boulimie ?

A.H.

Consommes-tu ou as-tu déjà consommé de la drogue, de l'alcool de manière récurrente ?

R.A.H.

Es-tu sujet aux diarrhées, vomissements, allergies ? R.

Fais-tu de l'arythmie cardiaque ? R.

Est-ce que tes parents t'énervent mais tu n'oses pas vraiment leur dire ?

R

Te retrouves-tu souvent en situation où tu te fais larguer, ou l'autre devient indifférent à toi ?

R.A.

T'es-tu déjà fait tromper ? Ou as-tu déjà trompé ton partenaire ?

H.T.

As-tu des problèmes d'ordre respiratoire ?

R.A.H.

Fais-tu souvent des malaises, des étourdissements ? R.

As-tu du mal à te retrouver dans des endroits avec beaucoup de monde ? Te sens-tu oppressé ?

R.A.

Fais-tu de l'hypoglycémie / diabète ?

R.A

As-tu déjà pensé au suicide ?

R.A.

As-tu souvent eu honte de tes actes ?

R.H.

Tes parents ou l'un d'eux était-il malade, a-t-il eu une hospitalisation lorsque tu étais enfant ? Y a-t-il eu un décès dans ta famille proche ?

A

Tes parents ont-ils déjà refusé de t'apporter leur aide quand tu leur demandais ? (Devoirs, ou autres...)

R.A.

As-tu un corps qui manque de tonus, malgré la musculature, trouves-tu que tu restes mou ? As-tu une posture qui s'affaisse ?

A

As-tu du mal à gérer tes émotions négatives (colère, tristesse, déception) ? Est-ce que tu dramatises ? Le moindre petit incident peut prendre des proportions gigantesques ?

A

As-tu la sensation de devoir aider ton entourage ? Ressens-tu le besoin de te sentir utile ?

A.H.T.

Si tu fais quelque chose pour quelqu'un et que tu n'es pas remercié, le prends-tu mal ?

A.I.

Recherches-tu la compagnie des autres ? (beaucoup d'amis, beaucoup de sorties ...?) As-tu du mal à rester seul avec toi-même sans être occupé à faire une activité particulière ?

A

Demandes-tu souvent l'opinion de tes proches quand tu as une décision à prendre ? Aimes-tu recevoir des conseils ?

A

Es-tu paresseux, te sens-tu flemmard parfois ? A

As-tu du mal à accepter le refus ? Le non. As-tu tendance à insister ?

A.I.T.

Penses-tu que les gens te manquent de respect en règle générale ?

A.I.T.

As-tu du mal à quitter un endroit ou à laisser une situation ? As-tu du mal à dire au revoir, à rompre une relation amicale ou amoureuse ?

A.

As-tu du mal lorsqu'on ne te répond pas au téléphone ? Est-ce que ça t'énerve ?

A.

Penses-tu que l'émotion la plus intense que tu ressens est la tristesse ? Pleures-tu facilement ?

A

As-tu un problème avec l'autorité ? As-tu du mal à recevoir des ordres ?

T

Étais-tu souvent seul étant enfant ? Tes parents étaient-ils souvent absents ? A.

Accuses-tu les autres de te laisser tomber quand surviennent des problèmes ?

A

As-tu l'impression que tu en fais plus pour les autres qu'ils n'en font pour toi ? As-tu la sensation que c'est déséquilibré ?

A.I.

Est-ce que tu laisses souvent tomber des projets en cours de route ? Un livre que tu lisais par exemple, une activité, etc...

R.A.

Si tu n'es pas invité à un événement où tu devais être logiquement, le prends-tu mal ? Cela te fait-il de la peine ?

R.A.

Es-tu tactile ? Es-tu en demande de tendresse ? Es-tu quelqu'un qui a besoin de contact physique ?

A

Te sens-tu souvent obligé de t'asseoir ou de t'appuyer contre un mur ?

A

T'accroches-tu facilement aux gens ? A.

Manges-tu beaucoup sans prendre de poids ? A.

Enfant étais-tu souvent malade ou faible ? Et actuellement ?

A

Fais-tu de l'asthme ? A.H.

As-tu des maladies rares ou incurables ? A.

As-tu eu des parents sévères ?

R.I.T.

As-tu déjà vécu une situation humiliante ? En public ou non ?

H

T'a t-on déjà puni au piquet ou dans un endroit sans bouger ? H.

As-tu fait des choses interdites pendant ton adolescence ? Des choses que tu n'avais pas envie d'avouer à tes parents ?

H

Te faisais-tu gronder étant enfant devant d'autres personnes ?

H

As-tu un physique avec un surplus de graisse ?

A.H.

Es-tu lent physiquement ? (course à pied) H.

Prends-tu du poids facilement ? H.

Es-tu bien musclé du dos ?

A.H.T

Te dit-on souvent que tu es quelqu'un de fort ou de solide ?

H.T

Tes parents contrôlaient-ils régulièrement ton habillement, ton apparence et ta propreté ? (la mère)

H

Après la perte d'un proche, t'es tu senti soulagé ou libéré ? As-tu eu honte de ce sentiment ?

H

Étais-tu fusionnel avec l'un de tes parents ?

A

Ta famille t'a-t-elle souvent demandé de ne pas parler des problèmes aux autres ? Problèmes familiaux, soucis financiers ou membre de la famille qui crée des soucis...

H

As-tu déjà volé de l'argent ou des objets ?

H.T.

As-tu des envies que tu ne communique pas à tes parents ou ton partenaire car tu sais qu'ils se privent déjà pour toi ? H

Es-tu plutôt du genre à ne pas s'occuper de toi ? Soins du corps, crème, gommages, masque, épilation, etc.

H

Es-tu connu pour ta capacité à faire rire les autres ? A.

As-tu l'habitude de rire de toi-même ? Te prends-tu comme cible pour faire rire les gens ?

H

As-tu subi des moqueries ?

H

Est-ce que tu te blâmes souvent, tu t'accuses, tu culpabilises ?

R.A.H.I

Lorsque tu te fais engueuler en public, restes-tu sans réponse ?

H

Penses-tu que tu as manqué de liberté quand tu étais plus jeune

H.I.T

Tes parents t'ont-ils donné beaucoup de responsabilités à la maison ? Tâches ménagères, garde d'un autre enfant...

H.I.T

Es-tu dans l'excès ? Trop de travail ? Manger trop ? Sortir trop souvent ? Aider trop les autres ? Boire, parler, dépenser, fumer...

A.H.

As-tu du mal à dire non ?

A.H.

Aimes-tu les beaux vêtements sans pour autant t'autoriser à les acheter ?

H.I.

T'habilles-tu avec des vêtements serrés laissant apparaître tes formes disgracieuses ?

H

Ton conjoint te fait-il honte en public ? (physiquement, mentalement, par ses faits et ses gestes H.

T'es-tu déjà tâché devant d'autres personnes ?

H

Est-ce qu'il t'arrive de te dire que tu te dégoûtes toi-même ? Ou que quelqu'un te dégoûte ?

H

Aimes-tu avoir un lieu de vie bien rangé ?

I.T.

Ranges-tu et nettoies-tu ton lieu de vie uniquement quand quelqu'un vient te rendre visite ?

H.

Lorsque tu es seul, portes-tu les pires vêtements de ta garde robe ?

H

As-tu des tendances sexuelles, une vie sexuelle, ou des fantasmes qui te font honte ?

H

Pour les filles : as-tu eu honte de l'arrivée de tes règles et l'apparition des seins ? Pour les garçons : avais-tu honte des éjaculations nocturnes ?

H

As-tu une mauvaise hygiène de vie ?

H

As-tu l'impression d'être un poids pour tes proches ? De leur causer des problèmes ?

H

As-tu l'impression de souffrir psychologiquement sans pouvoir rien y changer ?

H

As-tu l'habitude de faire passer les problèmes des autres avant les tiens ? De t'occuper des autres avant de t'occuper de toi ?

H

Avais-tu peur de te faire attraper en pleine masturbation ? H.

Es-tu pudique ? L'étais-tu étant adolescent ?

R.H

As-tu eu beaucoup d'intervention chirurgicale ?

A.H.

As-tu du mal à laisser tomber une personne qui te fait de la peine ?

A

Caches-tu à tes proches que tu manges ?

H

Assumes-tu tes responsabilités ? Es-tu à l'aise lorsque tu dois encadrer ou diriger les gens ?

T

As-tu une partie du corps plus développée ? Ventre, hanches, épaules plus larges, seins...

T

Es-tu exigeant avec toi-même ?

I.T.

As-tu du mal à accepter la lâcheté chez les autres ?

T

Aimes-tu tout prévoir à l'avance, arriver en avance ?

I.T.

En général, affirmes-tu avec conviction tes opinions ?

T

Penses-tu vouloir convaincre les autres pour qu'ils adhèrent à tes croyances ?

T

Es-tu quelqu'un de rapide qui aime que les choses aillent vite ? Es-tu impatient ? As-tu du mal avec la lenteur des autres ?

I.T

As-tu des hauts et des bas dans ton humeur ? (d'une minute à l'autre) T.

As-tu du mal à supporter le fait d'être malade ? Fais-tu tout pour t'en sortir rapidement ? Te vantés-tu d'être rarement malade ?

I.T.

As-tu tendance à futuriser ? À vouloir prévoir l'avenir. T.

Es-tu incapable de t'arrêter de travailler ? Ou d'arrêter de faire une activité mentale ou physique ? As-tu du mal à prendre du temps pour te faire plaisir ou te détendre ?

I.T.

As-tu du mal à déléguer ? Préfères-tu faire les choses toi-même car tu as peur que ça soit mal fait ?

I.T

As-tu du mal à demander de l'aide ? T.

As-tu du mal à te confier aux gens, à leur faire confiance ? Es-tu méfiant ?

R.I.T

Aimes-tu avoir le dernier mot ? T.

Aimes-tu organiser ta vie et celle de ceux qui t'entourent ? T.

As-tu du mal à montrer ta sensibilité ? As-tu du mal à parler de tes faiblesses ? Penses-tu qu'on te voit comme quelqu'un de froid et distant alors que ce n'est qu'une carapace pour masquer ta sensibilité

I.T.

Prends-tu du plaisir à aider les autres ?

A.T

Es-tu indépendant ? Te débrouilles-tu seul la plupart du temps ?

I.T.

Es-tu quelqu'un qui aimes accumuler les connaissances ? T

As-tu du mal avec le mensonge et l'hypocrisie ? T

Manges-tu rapidement ?

I.T

Es-tu exigeant et perfectionniste, envers toi-même et les autres ?

I.T

Tes parents te faisaient-ils des compliments sur les tâches que tu accomplissais ? Ménages, devoirs, école, aide, etc.

T.

Penses-tu que les autres t'envient ? Ou envies-tu les autres ?

I

As-tu un corps droit, bien proportionné, épaules droites ? I

As-tu peur de prendre du poids ?

I.T

Es-tu quelqu'un de vivant et dynamique ?

I.T

Es-tu souvent en retard parce que tu as mis trop de temps à te préparer ?

I

Tes parents avaient-ils l'habitude de te faire culpabiliser pour ce que tu faisais ? I.

Ressens-tu l'envie d'être le meilleur, d'être performant ? (à l'école, dans ton travail, dans tes activités)

I

Ressens-tu le besoin de mettre ton argent de côté, au cas où...?

I.T

Aimes-tu que l'addition soit payée en part égale au restaurant ? I.

Critiques-tu ceux qui réussissent dans la vie mais qui, selon toi, ne le méritent pas ? I.

T'autorises-tu à te faire des cadeaux à toi-même sans culpabiliser ? I.

As-tu eu l'impression d'être traité différemment de tes frères et sœurs ? Ou bien des autres enfants ? I.

Défends-tu souvent les autres lorsque tu trouves une situation injuste ? I.

Es-tu dur dans les mots avec tes proches ? I.T.

As-tu déjà ressenti la sensation de t'être fait avoir ? T

Es-tu souvent victime de trahison ? Ressens-tu de la déception et de la colère face aux gens qui t'ont trahi et à qui tu faisais confiance ?
T

Aimes-tu savoir ce que tes proches font, où ils sont, avec qui, à quelle heure rentrent-ils, etc ? T

As-tu des facilités à séduire, à draguer ? T.

As-tu déjà menti ou oublié volontairement de dire quelque chose pour éviter un conflit ou faire de la peine à l'autre ? T.

Enfant, te comparait-on souvent à tes frères/soeurs/cousins/amis ? I.

Manges-tu équilibré généralement ? I.T.

As-tu souvent des tensions dans le corps ?
I.T.

T'arrive-t-il de garder ta colère pour toi et d'exploser au bout d'un moment ? Es-tu un faux calme, une bombe à retardement ? I.