

Mini diagnostic : Où est ce que je perds ma place ?

Bienvenue dans ce questionnaire, il a été conçu pour t'aider à identifier les moments où tu perds ta place dans tes relations afin de mieux comprendre ce dont ton corps et ton cœur ont réellement besoin

Il t'aidera à reconnaître les signaux où tu te perds dans la relation et à remettre de la conscience là où elle manque

Chaque question est une invitation à te reconnecter à toi

Prends ton temps, respire, et réponds avec sincérité : ce guide est là pour toi

Partie 1 - Les signaux corporels

Coche ce qui t'arrive souvent :

- Je me contracte / j'arrête de respirer
- Je me fais plus petit-e / je me replie
- Je sens une boule dans la gorge
- Je me fige
- Je souris alors que je ne suis pas à l'aise
- Autre :

Partie 2 - Les situations difficiles

Dans quelles situations je perds ma place ?

- Quand quelqu'un parle fort / impose son avis
- Quand j'ai peur du conflit
- Quand une personne que j'aime me demande quelque chose
- Quand je suis fatiguée / stressée
- Autres :

Partie 3 - Les relations où je me perds le plus

Classe de 1 à 5 (1 = rarement, 5 = très souvent)

- Partenaire amoureux : 1 2 3 4 5
- Famille : 1 2 3 4 5
- Amis : 1 2 3 4 5
- Travail : 1 2 3 4 5

Partie 4 - Mes besoins non exprimés

Complète :

- Dans cette relation, j'aurais besoin de...
- Ce que je n'ose pas dire...
- Ce que j'aimerais vivre à la place...

Partie 5 - Mon intention pour la suite

Une phrase simple :

“Je choisis de reprendre ma place en...”

Merci d'avoir pris ce moment pour toi

Garde ces réponses près de toi : elles sont une première boussole pour retrouver ton espace, ton rythme et ta vérité dans les relations