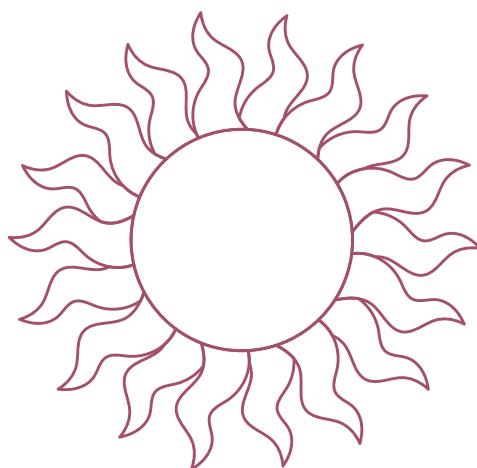


SUITE DE MON

JOURNAL

DE BORD



Créé par
Brigitte GROS

Coach minceur et bien-être
Diplômé en diététique
Praticienne EFT
06 83 34 07 24

SOMMAIRE



UN POINT SUR VOTRE SÉRÉNITÉ :

- QUIZ niveau de stress externe.....p2
- QUIZ niveau de stress internep3
- COURBE des 2 niveaux de stress.....p5

UN POINT SUR VOTRE MINDSET

- QUIZ état d'esprit de croissancep7
- COURBE état d'esprit de croissance.....p9

- QUIZ niveau d'amour de soi.....p10
- QUIZ niveau d'estime de soi.....p11
- QUIZ niveau de confiance en soi.p12
- QUIZ niveau d'affirmation de soi.....p13
- COURBE des 4 clés minceur.....p15

- IDENTIFICATION des pensées dans la journée p16

UN POINT SUR VOS RELATIONS ET VOTRE PERTE DE POIDS

- QUIZ niveau de soutien relationnel ressenti p18
- COURBE niveau de soutien relationnel p20

INTRODUCTION DU JOURNAL DE BORD



Deuxième Partie de votre journal de bord.

Vous avez déjà fait un premier pas, bravo ! Cette suite est votre clé pour perdre du poids durablement et ne plus jamais le reprendre.

À travers des quiz simples et concrets, vous allez identifier ce qui joue sur vos résultats :

- Le stress,
- Le mindset (votre état d'esprit),
- Les relations qui vous entourent.

Vous avez tout pour réussir. Ce journal est là pour vous guider

Comment utiliser ces quiz ?

Lorsque vous commencerez le programme du pack minceur, prenez le temps de répondre à ces quiz sincèrement.

Ils vous permettront :

- D'évaluer où vous en êtes aujourd'hui. Prendre conscience de vos forces et des axes d'amélioration est la première étape pour avancer.
- D'identifier les points à travailler. Que ce soit la gestion du stress, la confiance en vous, ou les relations avec vos proches, chaque quiz vous donnera des clés précises pour évoluer.
- De mesurer votre progression. Vous pourrez refaire ces quiz à différents moments de votre parcours pour constater tout le chemin parcouru.

Brigitte

UN POINT SUR VOTRE SÉRÉNITÉ

Les quiz dans ce pack minceur ne sont en aucun cas des outils de diagnostic et ne remplacent pas une évaluation psychologique.

Les résultats de ce quiz sont destinés à stimuler la réflexion et à ouvrir des pistes d'amélioration dans le cadre de votre développement personnel.

Pour tout problème d'ordre psychologique, n'hésitez pas à consulter un spécialiste.

Quel est votre état de stress externe actuel ?

1. À quelle fréquence vous sentez-vous tendue ou nerveuse ?

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

2. Vous sentez-vous souvent submergée par la quantité de travail ou de responsabilités que vous avez ?

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

3. Avez-vous des difficultés à vous détendre même lorsque vous avez du temps libre ?

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

4. Avez-vous des problèmes de sommeil, comme des difficultés à vous endormir, des réveils fréquents ou un sommeil non réparateur ?

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

5. Vous sentez-vous souvent irritée ou impatiente sans raison apparente ?

- A. Toujours ou souvent
- B. Parfois
- C. Rarement ou jamais

6. Avez-vous des symptômes physiques liés au stress, comme des maux de tête, des douleurs musculaires ou des problèmes digestifs ?

- A. Toujours ou souvent
- B. Parfois
- C. Rarement ou jamais

7. Pensez-vous souvent à des événements négatifs passés ou futurs au lieu de vous concentrer sur le présent ?

- A. Toujours ou souvent
- B. Parfois
- C. Rarement ou jamais

8. Le stress a-t-il un impact sur vos relations avec vos proches (famille, amis, collègues) ?

- A. Toujours ou souvent
- B. Parfois
- C. Rarement ou jamais

9. Avez-vous l'impression que le stress affecte votre capacité à prendre des décisions ?

- A. Toujours ou souvent
- B. Parfois
- C. Rarement ou jamais

10. Avez-vous des difficultés à gérer des imprévus ou des changements de dernière minute ?

- A. Toujours ou souvent
- B. Parfois
- C. Rarement ou jamais

Faites la somme de vos points et reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 5
 Vous pouvez découvrir votre profil, les conséquences et les solutions dans votre pack minceur
 en ligne dans le module 2 : "Identifiez les blocages"

1. Je pense souvent que je n'arriverai jamais à perdre du poids :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

2. Je me dis souvent que je mérite de manger pour compenser une journée difficile

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

3. Je culpabilise immédiatement après avoir mangé un aliment que je considère « interdit » :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

4. J'ai du mal à rester motivée parce que je pense que les résultats ne sont pas assez rapides :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

5. Je me compare souvent aux autres et je pense que je n'y arriverai pas aussi bien qu'eux :

A : Toujours ou souvent (3 point)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

6. J'abandonne facilement dès que je fais un écart alimentaire :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

7. Je pense que perdre du poids demande trop de sacrifices pour que ça en vaille la peine :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

8. J'ai des pensées comme « De toute façon, je reprendrai tout plus tard » :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

9. Je me dis souvent que je n'ai pas assez de temps ou d'énergie pour m'occuper de ma santé :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

10. Je ressens une pression intense de devoir réussir à perdre du poids rapidement :

A : Toujours ou souvent (3 points)

B : Parfois (2 points)

C : Rarement ou jamais (1 point)

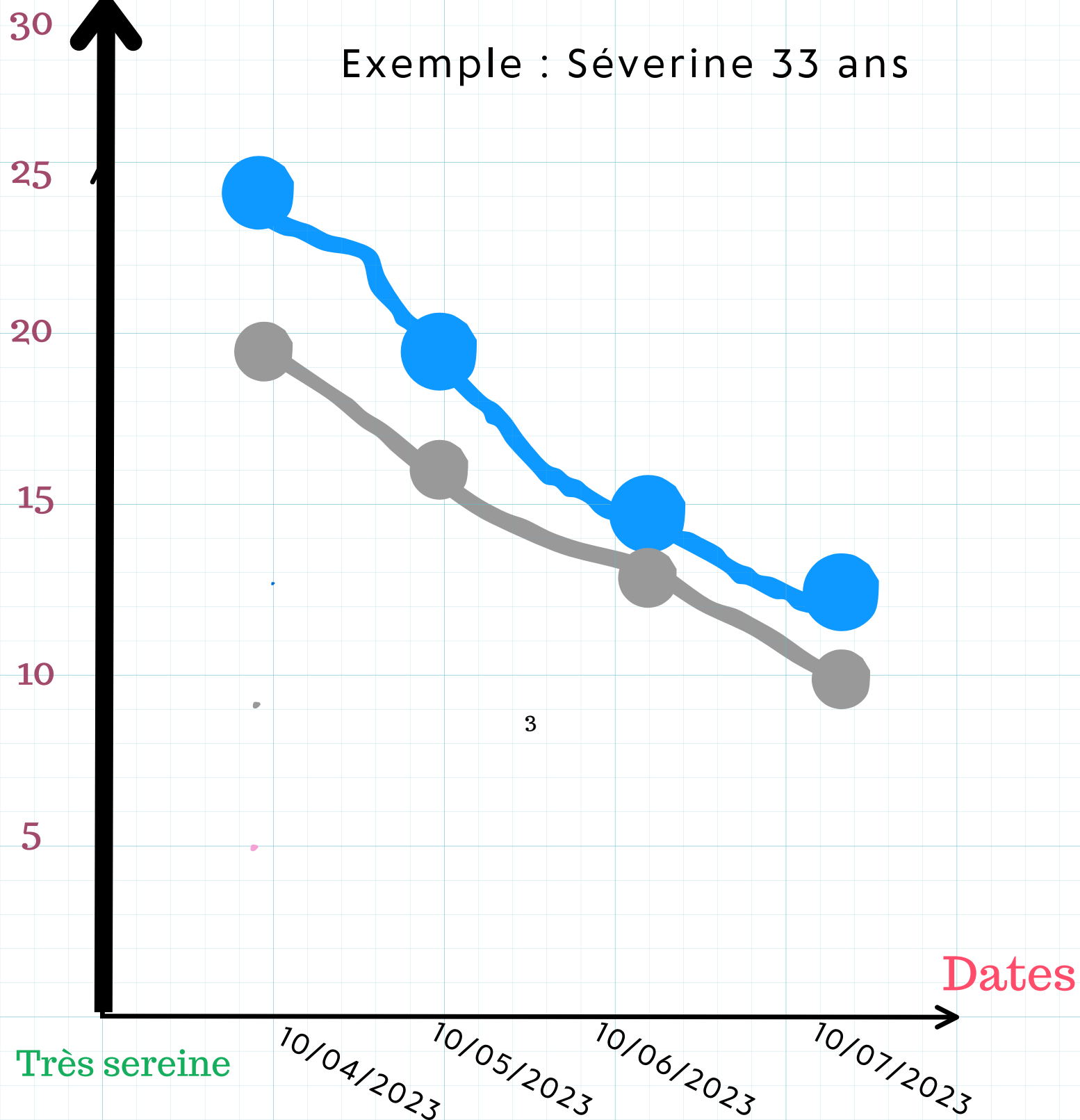
Faites la somme de vos points et reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 5
Vous pouvez découvrir votre profil, les conséquences et les solutions dans votre pack minceur en ligne
dans le module 2 : "Identifiez les blocages"



Courbe du stress interne et stress externe

Très stressée

Points

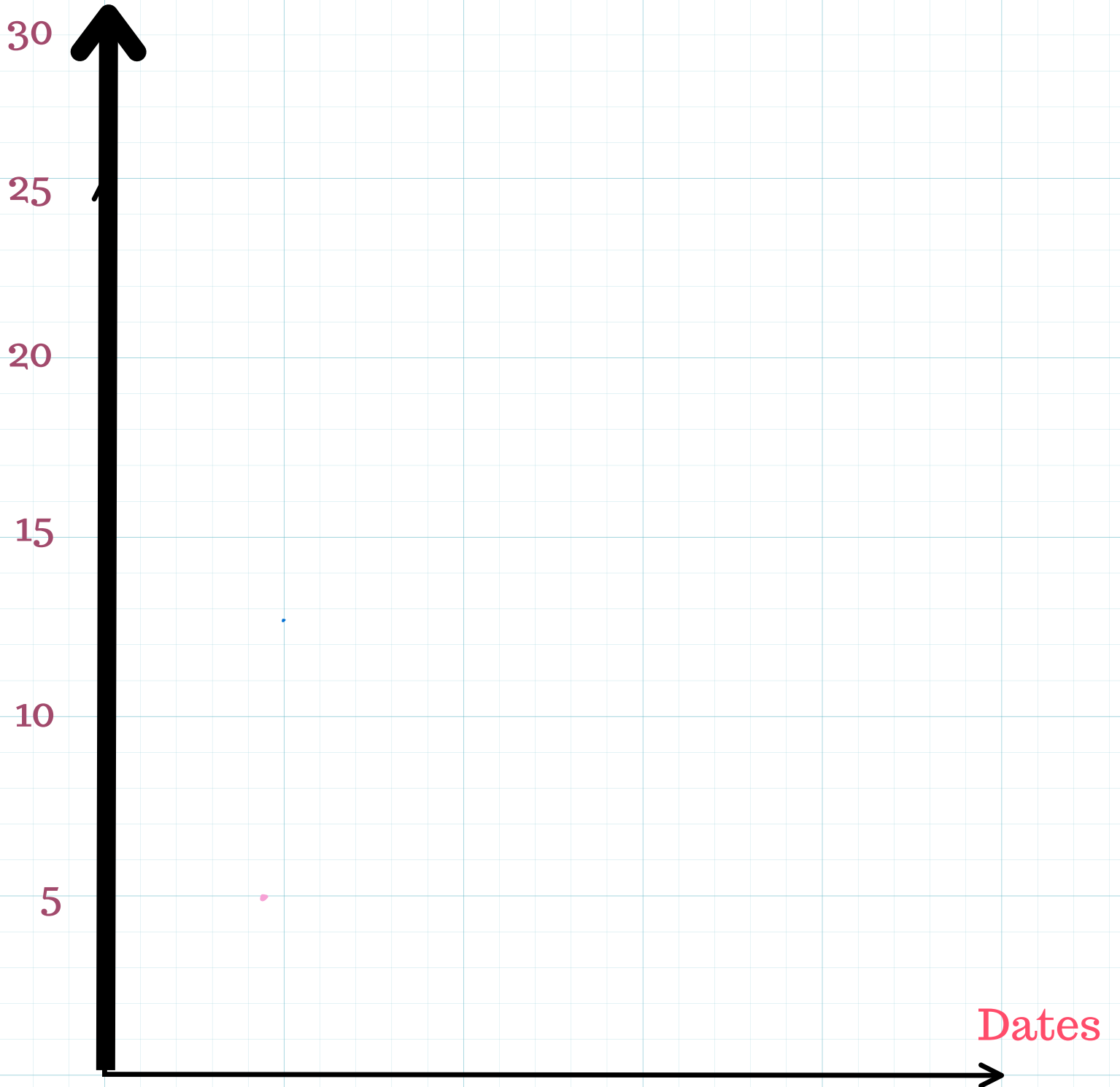




Courbes du stress (int. et ext.)

(reportez ici le résultat du quiz ainsi que la date)

stressée
Points



Sereine

UN POINT SUR VOTRE MINDSET

Quel est votre état d'esprit (fixe ou croissance) ?

1. Pensez-vous que vos efforts peuvent vous aider à développer vos compétences ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
2. Voyez-vous les échecs comme des occasions d'apprendre et de progresser ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
3. Croyez-vous que vos capacités peuvent s'améliorer avec de la persévérance ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
4. Aimez-vous relever de nouveaux défis, même s'ils sont difficiles ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
5. Acceptez-vous les critiques constructives pour vous améliorer ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
6. Avez-vous tendance à persévérer même lorsque vous faites face à des obstacles ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
7. Célébrez-vous vos progrès, même s'ils sont petits ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
8. Croyez-vous que sortir de votre zone de confort est bénéfique pour vous ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
9. Pensez-vous que chaque erreur est une opportunité d'en apprendre davantage sur vous-même ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)
10. Vous sentez-vous capable d'apprendre de nouvelles compétences si vous y consacrez du temps et des efforts ?
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

Faites la somme de vos points et reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 9. Vous pouvez découvrir votre profil, les conséquences et les solutions dans votre pack minceur en ligne dans le module 2 : "Identifiez les blocages"



ETAT DU MINDSET (de croissance ou fixe)

CROISSANCE

Points

30

25

20

15

10

5

FIXE

Exemple : Géraldine 44 ans

Dates

10/04/2023

10/05/2023

10/06/2023

10/07/2023

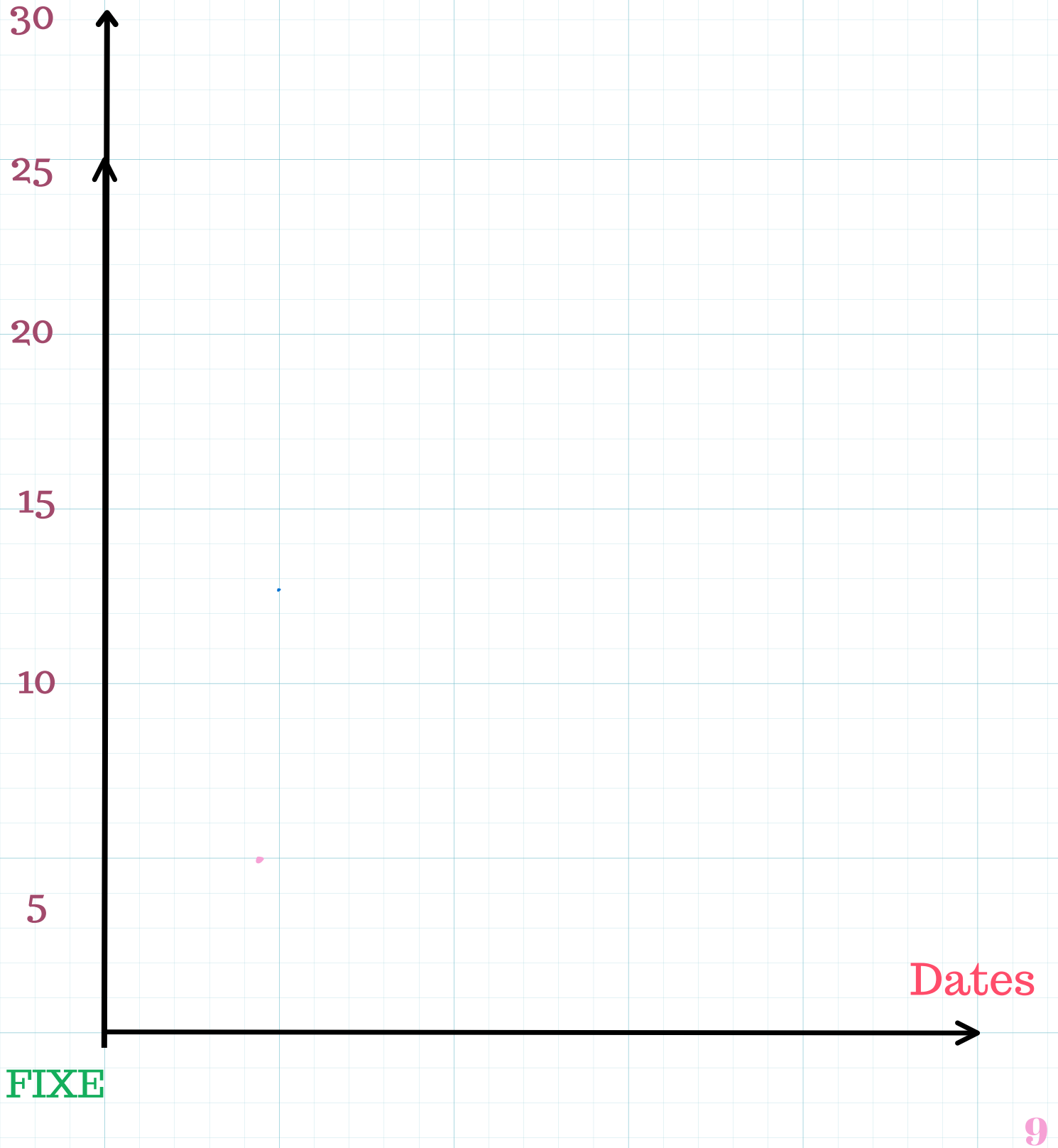
8



CROISSANCE
Points

ETAT DE VOTRE MINDSET de croissance ou fixe

(reportez ici le résultat du quiz et la date)



Quel est votre niveau d'amour de soi dans le cadre de votre amincissement ?

1. Quand vous vous regardez dans le miroir, vous arrivez à voir vos qualités et les aspects positifs de votre corps.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

2. Vous traitez votre corps avec respect au quotidien : vous vous alimentez bien, bougez régulièrement et prenez soin de vous.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

3. Après avoir mangé quelque chose qui ne correspond pas à votre plan alimentaire, vous acceptez cela avec bienveillance et vous reprenez sans culpabiliser.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

4. Vous vous félicitez pour les petites victoires dans votre parcours minceur, même si elles semblent minimes.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

5. Quand vous faites face à des difficultés ou un échec dans votre parcours, vous réagissez avec bienveillance et trouvez des solutions pour avancer.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

6. Vous vous permettez de prendre du temps pour vous-même : repos, détente, plaisir, sans culpabiliser.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

7. Lorsque vous pensez à votre poids ou à votre apparence, vous ressentez de la paix tout en sachant que vous pouvez vous améliorer à votre rythme.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

8. Vous écoutez les besoins de votre corps, qu'il s'agisse de fatigue, d'émotions ou de faim, et vous respectez ces signes en agissant pour son bien-être.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

9. Vous vous concentrez davantage sur votre progression et vos efforts plutôt que sur vos imperfections.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

10. Vous acceptez votre corps tel qu'il est aujourd'hui, tout en travaillant à le transformer avec amour et patience.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

Reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 15. Vous pouvez découvrir les conséquences de votre niveau d'amour dans votre pack minceur en ligne dans le module 2: "Identifiez les blocages" puis les solutions pour l'augmenter si nécessaire dans le module 3.

Quel est votre niveau d'estime de soi dans le cadre de votre amincissement ?

1. Mon opinion sur ma propre valeur ne dépend pas de mon apparence ou de mon poids, mais de mes valeurs et de la personne que je suis.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

2. Je reste concentrée sur mon propre chemin et mes progrès à mincir, sans me comparer aux autres.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

3. Je me sens digne de réussir et de me sentir bien dans mon corps, peu importe mon passé et mon poids actuel.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

4. La valeur personnelle que je m'accorde reste haute, indépendamment de mon poids ou de mes résultats sur la balance.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

5. Quand on me complimente, je les accepte avec gratitude et je me sens valorisée, sans me dévaloriser intérieurement.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

6. Je me concentre sur ce qui est important pour moi, même si les autres ont des opinions différentes.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

7. Je me valorise pour mes compétences, mes qualités et mon caractère, et pas uniquement pour mon apparence.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

8. Lorsque j'ai des pensées négatives sur moi-même, je les remplace par des pensées positives et encourageantes.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

9. Quand quelqu'un me critique, je reste calme et je me rappelle que son opinion ne définit pas ma valeur personnelle.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

10. Face à mes faiblesses et mes difficultés, je reste bienveillante envers moi-même et je ne mets pas en question ma valeur personnelle.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

Reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 15. Vous pouvez découvrir les conséquences de votre niveau d'estime dans votre pack minceur en ligne dans le module 2: "Identifiez les blocages" puis les solutions pour l'augmenter si nécessaire dans le module 3.

Quel est votre niveau de confiance en vous dans le cadre de votre amincissement ?

1. Je crois en ma capacité d'atteindre mes objectifs et je sais que j'y arriverai avec persévérance.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

2. Face à une difficulté dans mon parcours minceur, je garde confiance en moi et je continue à avancer.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

3. Après une journée où je n'ai pas pu mettre en place ce que je souhaitais, je me parle avec bienveillance et je reprends à fond le lendemain.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

4. Malgré les commentaires négatifs des autres sur mon parcours minceur, je reste fidèle à mon programme minceur et je ne me laisse pas affecter.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

5. Quand les résultats tardent à venir, je reste patiente car je sais que cela peut prendre du temps.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

6. Je me sens capable de maintenir mes nouvelles habitudes sur le long terme, en modifiant ou en supprimant des croyances inconscientes.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

7. Lorsque je suis confrontée à des difficultés, je me parle avec bienveillance et je m'encourage pour rester sur la bonne voie.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

8. Je me fais confiance pour prendre les bonnes décisions concernant mon alimentation et mon bien-être.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

9. Je reconnais mes progrès, même s'ils sont petits, car chaque pas en avant me rapproche de mon objectif.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

10. Je sais que je suis capable de changer durablement, peu importe les obstacles, car je crois en ma capacité à réussir.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

Reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 15. Vous pouvez découvrir les conséquences de votre niveau de confiance dans votre pack minceur en ligne dans le module 2: "Identifiez les blocages" puis les solutions pour l'augmenter si nécessaire dans le module 3.

Quel est votre niveau d'affirmation de soi dans le cadre de votre amincissement ?

1. Je m'affirme et je respecte mes choix sans me laisser influencer ni culpabiliser.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

2. J'exprime clairement mes besoins à mon entourage sans hésiter.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

3. Je gère facilement les critiques sur mes choix alimentaires ou mon apparence sans me sentir affectée.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

4. Quand mes proches me proposent des aliments que je préfère éviter, je refuse poliment et je reste fidèle à mes choix.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

5. Je dis facilement "non", sans culpabilité, lorsque c'est nécessaire pour moi et pour protéger mon parcours minceur.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

6. Je pose des limites claires et respectueuses à mes proches concernant mon alimentation ou mes choix de vie.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

7. J'exprime ouvertement mes besoins lorsqu'ils ne sont pas respectés.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

8. Lorsque je suis confrontée à des choix alimentaires en public, je choisis ce qui me convient sans me soucier du regard ou des commentaires des autres.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

9. Je sais défendre mes objectifs et mes limites sans me laisser influencer par les autres.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

10. Quand je m'affirme, les autres respectent mes décisions car je suis claire et ferme lorsque c'est nécessaire.

- A. Toujours ou souvent (3 points)
- B. Parfois (2 points)
- C. Rarement ou jamais (1 point)

Reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique p15
 Vous pouvez découvrir votre niveau d'affirmation, les conséquences et les solutions
 dans votre pack minceur en ligne dans le module 2: "Identifiez les blocages"



Evaluation des 4 clés minceur

Amour (pink circle) Estime (purple circle) Confiance (green circle) Affirmation (orange circle)

Points

30

25

20

15

10

5

Exemple : Martine 36 ans

Dates

Le 10/08/23

Le 30/08/23

Le 10/09/23

Le 10/10/23

Le 10/11/23

14



Evaluation des 4 clés minceur

Amour ☐ Estime ☐ Confiance ☐ Affirmation ☐

Points

30

25

20

15

10

5

Dates

15



Pendant une journée, relevez avec bienveillance, un maximum de pensées à votre sujet. Notez-les ci-dessous ou sur un carnet afin de prendre conscience du nombre de pensées positives et négatives.

"Cette fois je sens que je vais réussir"

16

17

UN POINT SUR
VOS RELATIONS ET
VOTRE PERTE DE POIDS

Quel est votre niveau de soutien relationnel dans le cadre de votre amincissement ?

1. Lorsque vous parlez de vos objectifs minceur avec vos proches, ils vous encouragent et vous soutiennent activement.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

2. Si vous refusez de la nourriture lors d'un repas social, vos proches respectent vos choix sans insister.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

3. Après une rencontre avec vos amis ou votre famille, vous vous sentez motivée et soutenue dans votre parcours de perte de poids.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

4. Quand vous traversez un moment de doute ou de difficulté dans votre parcours, vos proches vous réconfortent et vous aident à retrouver la motivation.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

5. Dans vos relations, vous vous sentez soutenue pour atteindre vos objectifs personnels, notamment dans votre perte de poids.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

6. Face aux commentaires de vos proches sur votre poids ou vos choix alimentaires, vous vous sentez en paix et confiante car ils sont bienveillants.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

7. Vos amis ou votre famille adoptent eux-mêmes des habitudes de vie saines qui vous inspirent.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

8. Si vous proposez de changer certaines habitudes communes pour adopter un mode de vie plus sain, vos proches vous soutiennent et participent activement avec vous.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

9. Lorsque vos proches vous critiquent ou ne respectent pas vos efforts, vous les ignorez et leur expliquez calmement pourquoi cela est important pour vous.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point)

10. Vous considérez vos relations comme saines et positives car elles vous aident à avancer dans votre parcours minceur.
 - A. Toujours ou souvent (3 points)
 - B. Parfois (2 points)
 - C. Rarement ou jamais (1 point).

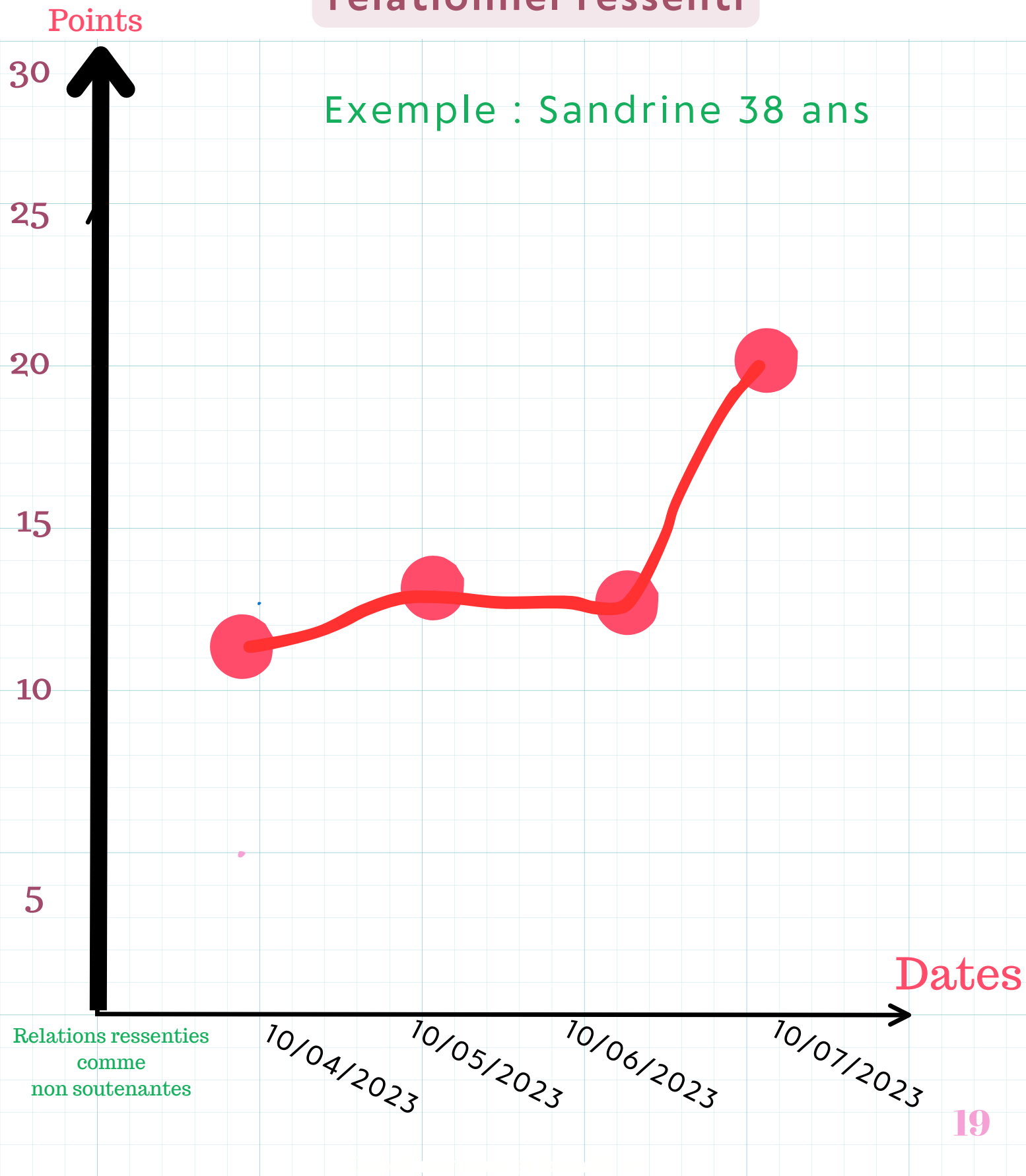
Reportez votre résultat (de 10 à 30 points) sur le graphique page 20

Vous pouvez découvrir des informations sur votre niveau de soutien dans votre pack minceur en ligne dans le module 2 : "Identifiez les blocages" et des solutions si nécessaires dans le module 3



Relations ressenties
comme
très soutenantes

Niveau de soutien relationnel ressenti





Module 2 : identification des blocages

Niveau de soutien relationnel ressenti

Reportez le résultat de votre quiz

Relations ressenties
comme très soutenantes

Points

30

25

20

15

10

5

Dates

Relations ressenties
comme non soutenantes

20