

QUESTIONNAIRE D'AUTO-EMPATHIE

| | |
|---|--|
| COMMENT EST-CE QUE JE ME SENS ? | |
| QUEL EST LE BESOIN A SATISFAIRE ? | |
| QUELLE EST MON ATTENTE, MON ASPIRATION PAR RAPPORT A LA SITUATION VECUE ? | |
| COMMENT EST-CE QUE JE GERE MES EMOTIONS, MES SENTIMENTS (PLUS DURABLES) ? | |
| QUELS SCHEMAS MENTAUX M'HABITENT (REPRESENTATIONS QUE JE ME FAIS) ? | |
| SUR QUEL(S) COMPORTEMENT(S) CELA DEBOUCHE-T-IL ET QUELLE EST LA POSTURE QUE J'ADOPTE ? | |
| SUIS-JE EN ACCORD AVEC MOI-MEME OU PAS ? | |
| A QUEL NIVEAU DE MON ETRE EST-CE QUE JE ME SITUE : MON ETRE APPARENT (LE PERSONNAGE, LE ROLE), MON ETRE REEL (UN PEU MOINS A LA SURFACE, MAIS SANS POUR AUTANT M'ENGAGER A FOND, RESTANT SUR LA DEFENSIVE, LA RESERVE) OU MON ETRE REEL (CELUI QUI A ENLEVE LA CARAPACE, ETANT AUTHENTIQUE ET | |

TRANSPARENT ET
INVESTISSANT DANS LA
DUREE)?