

|   | A          | B       | C        |
|---|------------|---------|----------|
| Ma forme physique est plutôt                    | Excellente | Bonne   | Moyenne  |
| Ma qualité de sommeil est généralement          | Excellente | Bonne   | Moyenne  |
| Je suis attentif à mes sensations corporelles   | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Je me sens stressé                              | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| Je prends du temps pour moi                     | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Je me sens fatigué                              | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| Je me relaxe quand j'en ai besoin               | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Ma relation au plaisir est                      | Excellente | Bonne   | Moyenne  |
| Mes émotions désagréables je les                | Utilise    | Réprime | Subis    |
| Je me plains                                    | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| Je m'énerve                                     | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| Je me sens déprimé                              | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| Je sais ce que je veux                          | Souvent    | Parfois | Rarement |
| J'agis efficacement                             | Souvent    | Parfois | Rarement |
| J'intellectualise trop                          | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| Je me sens débordé                              | Rarement   | Parfois | Souvent  |
| J'ai confiance en moi                           | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Je me connais plutôt                            | Très bien  | Bien    | Mal      |
| Je mobilise mes capacités efficacement          | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Je me sens moi-même                             | Souvent    | Parfois | Rarement |
| J'agis naturellement en fonction de mes envies  | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Je sais ce qui est important pour moi           | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Mon quotidien est en accord avec mes valeurs    | Souvent    | Parfois | Rarement |
| Je rends possible ce qui est important pour moi | Souvent    | Parfois | Rarement |

**MAJORITE DE A** : vous vous sentez bien dans votre vie, vous avez un bon équilibre général, une bonne capacité d'adaptation et d'action : tant mieux, la sophrologie n'est pas pour vous une nécessité. Cependant, si cela vous intéresse, faire de la sophrologie quand tout va bien est un excellent moyen de faire perdurer cette situation, d'aller encore plus loin dans votre réalisation et d'ouvrir votre champ du possible.

**MAJORITE DE B** : malgré quelques difficultés, vous vous sentez plutôt bien dans votre vie. Peut-être est-ce le moment de vous occuper vraiment de vous, d'être moins dépendant des éléments extérieurs pour vous sentir bien, de vous donner les moyens de vous réaliser pleinement. La sophrologie est une voie possible, pourquoi ne pas essayer ?

**MAJORITE DE C** : vous avez la sensation de subir votre vie, vous avez perdu votre vitalité, votre joie de vivre, vous vous prenez la tête ou vous vous réfugiez dans vos activités. Sachez que vous avez en vous toutes les ressources pour changer cela. Si vous vous sentez prêt, la sophrologie peut vous aider à les mobiliser.