

---

## RÉFLEXION PERSONNELLE

---

1. Quels autres sentiments vous habitent au moment où vous dressez votre inventaire ?

### VOTRE ENFANCE

2. Est-ce qu'il y a des circonstances particulières liées à votre naissance ? Par exemple, étiez-vous désiré ?
3. Décrivez l'atmosphère qui prévalait dans votre famille. Est-ce qu'il y avait de la joie ? Des disputes incessantes ? De la dépression ? D'autres personnes ou des membres de la famille vivaient-ils avec vous ?
4. Avez-vous été séparé d'un membre important de votre famille à la suite d'un divorce, d'une séparation ou d'un décès ? Qu'avez-vous ressenti ? Vous sentiez-vous responsable ?
5. Est-ce que votre famille a été éprouvée par un drame ou une tragédie importante ?
6. Est-ce qu'il y avait des secrets dans votre famille ? Des choses que vous voyiez ou ressentiez et dont personne ne parlait ?
7. Est-ce qu'il y avait de l'inceste ou des abus sexuels dans votre famille ? Avez-vous été victime ? Si oui, comment cela vous a affecté et comment cela a affecté votre sexualité ?
8. Vous souvenez-vous de vos débuts à l'école ? Décrivez ce que vous avez éprouvé :
9. Comment la discipline était-elle appliquée dans votre famille ? Avez-vous été puni trop sévèrement ou été victime de maltraitance ?
10. Quelles sont les expériences de votre enfance qui sont les plus difficiles pour vous à aborder ?
11. Décrivez les blessures de votre enfance qui vous ont le plus marquées ?

Les humiliations : \_\_\_\_\_

Les déceptions : \_\_\_\_\_

Les abus : \_\_\_\_\_

Les injustices : \_\_\_\_\_

Les carences affectives : \_\_\_\_\_

Les blessures physiques, verbales, émotionnelles : \_\_\_\_\_

Les drames et les tragédies : \_\_\_\_\_

Les deuils et les pertes : \_\_\_\_\_

Les trahisons : .....

12. Quels sentiments éprouvez-vous lorsque vous regardez ainsi à votre enfance ?

## VOTRE ADOLESCENCE

13. Est-ce que l'adolescence a été une période difficile pour vous ?

14. Comment se sont passés vos amitiés durant cette période de votre vie ? Décrivez :

15. Décrivez votre expérience de l'école et des études :

16. Si vous avez abandonné l'école, expliquez-en les raisons :

17. Est-ce que les autres se moquaient de vous, vous évitaient ou tentaient de vous intimider ?

18. Est-ce que vous vous moquiez des autres ou tentiez de les intimider ?

19. Y a-t-il eu d'autres moments embarrassants à l'adolescence que vous avez de la difficulté à évoquer ?

20. L'adolescence est une étape cruciale dans le développement de la sexualité. Décrivez comment cela s'est passé pour vous émotionnellement et dans vos expériences :

21. Avez-vous déjà posé des gestes que vous regrettez ? Si oui, expliquez :

22. Quelle a été la meilleure expérience que vous ayez eue à l'adolescence ?

23. Quelle a été la pire expérience que vous ayez vécue à l'adolescence ?

24. Y a-t-il des expériences dans votre adolescence qui vous ont troublé parmi celles-ci ?

Les erreurs et les mauvais choix :

Les déceptions : \_\_\_\_\_

Les rejets : \_\_\_\_\_

Les expériences sexuelles malsaines : \_\_\_\_\_

Les blessures essuyées et infligées : \_\_\_\_\_

Les peines d'amour : \_\_\_\_\_

Les injustices : .....

25. Quels sentiments éprouvez-vous lorsque vous regardez ainsi à votre adolescence ?

### VOTRE VIE ADULTE

28. Quels sont les plus grands défis et luttes auxquels vous faites face dans votre vie adulte ?

29. Quelle relation faites-vous entre les difficultés vécues dans votre enfance ou dans votre adolescence et qui ont un effet sur votre vie adulte ?

Enfance : \_\_\_\_\_

Adolescence \_\_\_\_\_

30. Quels sont vos sentiments actuels à l'égard de vos parents ?

31. Quels sont vos sentiments actuels à l'égard de vos frères et de vos soeurs ?

32. Quels sont vos sentiments actuels à l'égard de votre mari ou de votre femme (conjointe) ?

33. Quels sont vos sentiments actuels à l'égard de vos propres enfants ?

34. Comment envisagez-vous l'avenir ?

35. La colère et le ressentiment sont derrière beaucoup de comportements destructeurs et autodestructeurs. Décrivez des situations où la colère devient un problème pour vous :

Je me mets en colère lorsque \_\_\_\_\_ :

Je me mets en colère lorsque \_\_\_\_\_ :

Je me mets en colère lorsque \_\_\_\_\_ :

36. La peur est une émotion omniprésente chez les personnes blessées et qui blessent. Décrivez des situations où la peur devient un problème pour vous :

J'ai peur lorsque \_\_\_\_\_ :

J'ai peur lorsque \_\_\_\_\_ :

J'ai peur lorsque \_\_\_\_\_ :

37. Quels sont vos comportements ou vos réactions les plus nuisibles ?

38. Dressez une liste des incidents qui sont survenus dans votre vie et qui vous font éprouver du ressentiment. Nommez la personne ainsi que la situation qui a causé votre ressentiment.

J'ai du ressentiment envers : \_\_\_\_\_

Situation:

J'ai du ressentiment envers : \_\_\_\_\_

Situation:

J'ai du ressentiment envers : \_\_\_\_\_

Situation:

#### Vos STRATÉGIES D'ÉVITEMENT

39. Dans quels domaines de votre vie avez-vous tendance à nier ?

40. Dans quels domaines de votre vie avez-vous tendance à minimiser ?

41. Dans quels domaines de votre vie avez-vous tendance à blâmer ?

42. Dans quels domaines de votre vie avez-vous tendance à rationaliser ?

43. Dans quels domaines de votre vie avez-vous tendance à vous justifier ?

44. Dans quels domaines de votre vie avez-vous tendance à vous défilier ?

**Notez tout ce qui doit changer dans votre vie**