

| | | | |
|-------------------------------|--|--|-------------------|
| Nom | Prénom | Age | Date |
| Travail | Ca Plaît ? | Stress | |
| Confiance en soi (/10) | | | |
| Etat de bien Etre (/10) | | Traits de caractères facteurs de résistance | |
| Niveau de fatigue (/10) | | Intensité: note de 0 à 10 | Patient Père Mère |
| But / Problèmes | Passé : attachement | | |
| Problème fait partie de soi : | Passé : prisonnier de | | |
| | Passé : partie de soi | | |
| | Prisonnier de soi | | |
| | Prisonnier de Parents | | |
| | Prisonnier des enfants | | |
| | Prisonnier autre pers ou pb | | |
| | Parents = Modèle | | |
| | Injustice = difficile | | |
| | Rancunier | | |
| | Traits de caractère toxiques : anxiété | | |
| | Se faire du soucis | | |
| | S'angoisser | | |
| | Se faire des films | | |
| | Vision Négative | | |
| | S'inquiéter | | |
| | Dramatiser | | |
| | Ressasser | | |
| | Difficulté à lâcher prise | | |
| | Besoin de contrôle | | |
| | Se poser des questions | | |
| | Traits de caractère générateurs de stress | | |
| | Se mettre la pression | | |
| | Perfectionniste | | |
| | Se stresser | | |
| | Se fatiguer | | |
| | Exigeant | | |
| | Travail = important | | |
| | Difficile de se détacher | | |
| | Besoin Reconnaissance | | |
| | Difficile de dire Non | | |
| | Doit Répondre aux attentes des autres | | |
| | Qui je suis ? | | |
| | Jugement / Regard | | |
| | Traits de caractère générateurs de mal-être | | |
| | Se culpabiliser | | |
| | Se dévaloriser | | |
| | Se sacrifier | | |
| | Eponge (empathie+) | | |
| | Se créer des problèmes | | |
| | Autosabotage | | |
| | Parents | Addiction | |
| | leur stress/émotions négatives | | |
| | manipulateur | | |
| | devoir | | |
| | emprise | | |
| | attachement famille | | |
| | chantage affectif | | |
| | autorité | | |
| | font partie de soi | | |
| | Manque de communication | | |
| | Manque affectif | | |
| | Eponge | | |
| | Dévalorisant | | |
| | Violent | | |