

Nom	Prénom	Age	Date
Travail	Ca Plaît ?	Stress	
Confiance en soi (/10)			
Etat de bien Etre (/10)		<b>Traits de caractères facteurs de résistance</b>	
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		
	<b>Traits de caractère toxiques : anxiété</b>		
	Se faire du soucis		
	S'angoisser		
	Se faire des films		
	Vision Négative		
	S'inquiéter		
	Dramatiser		
	Ressasser		
	<b>Difficulté à lâcher prise</b>		
	Besoin de contrôle		
	Se poser des questions		
	<b>Traits de caractère générateurs de stress</b>		
	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		
	<b>Traits de caractère générateurs de mal-être</b>		
	Se culpabiliser		
	Se dévaloriser		
	Se sacrifier		
	<b>Eponge (empathie+)</b>		
	Se créer des problèmes		
	Autosabotage		
	<b>Parents</b>	<b>Addiction</b>	
	leur stress/émotions négatives		
	<b>manipulateur</b>		
	devoir		
	emprise		
	attachement famille		
	chantage affectif		
	autorité		
	font partie de soi		
	<b>Manque de communication</b>		
	<b>Manque affectif</b>		
	Eponge		
	Dévalorisant		
	Violent		