Jessica Véron sophrologue et hypnothérapeute à St Thual

Questionnaire d'Auto-Évaluation

Faire le point sur votre situation actuelle

Objectif : Ce questionnaire a pour but de vous aider à prendre du recul sur votre situation actuelle, à identifier vos ressources, vos freins éventuels et les domaines de votre vie qui mériteraient davantage d'attention.

Pour chaque affirmation, attribuez une note de 1 à 10 :

1 = Pas du tout satisfait(e) 10 = Tout à fait satisfait(e)

1. Bien-être émotionnel

1. Je me sens globalement serein(e) dans mon quotidien.

2. Je parviens à gérer efficacement mon stress.

3. Je me sens capable de faire face aux imprévus.

4. Mes émotions ne prennent pas le dessus sur mes décisions.

5. Je ressens un sentiment de paix intérieure la plupart du temps.

Total : ____ / 50

2. Confiance et estime de soi

6. J'ai confiance en mes capacités.

7. Je me sens légitime dans mes choix et mes décisions.

8. Je sais reconnaître mes qualités et mes réussites.

9. Je m'autorise à être imparfait(e).

10. Je me sens libre d'être pleinement moi-même.

Total : ____ / 50

3. Équilibre de vie

11. Je parviens à trouver un équilibre entre mes obligations et mes besoins personnels.

12. Je prends régulièrement du temps pour moi.

13. Mon niveau d'énergie est satisfaisant.

14. Mon sommeil est récupérateur.

15. Je prends soin de ma santé physique et mentale.

Total : ____ / 50

4. Relations et communication

16. Je me sens écouté(e) et compris(e) par mon entourage.

17. J'exprime facilement mes besoins et mes limites.

18. Mes relations sont globalement harmonieuses.

19. Je parviens à gérer les conflits de manière constructive.

20. Je me sens entouré(e) lorsque j'en ai besoin.

Total : ____ / 50

5. Épanouissement personnel

21. Je me sens aligné(e) avec mes valeurs.

22. Ma vie actuelle correspond à ce qui est important pour moi.

23. Je me sens motivé(e) par mes projets.

24. J'ai le sentiment d'avancer dans la direction souhaitée.

25. Je suis satisfait(e) de ma vie aujourd'hui.

Total : ____ / 50

Questions de réflexion

Prenez quelques instants pour répondre avec sincérité.

Quelles sont les trois principales difficultés que vous rencontrez actuellement ?

.....

.....

.....

Depuis combien de temps ces difficultés sont-elles présentes ?

.....

Quelles conséquences ont-elles sur votre quotidien, votre santé, votre vie personnelle ou professionnelle ?

.....

.....

Qu'avez-vous déjà mis en place pour améliorer la situation ?

.....

.....

Qu'est-ce qui fonctionne ?

.....

Qu'est-ce qui ne fonctionne pas ou plus ?

.....

Si votre situation restait identique dans six mois, quel impact cela aurait-il sur votre vie ?

.....

.....

Si un changement positif se produisait, qu'est-ce qui serait différent pour vous ?

.....

.....

Bilan personnel

Quelle est aujourd'hui votre priorité principale ?

□ Retrouver un mieux-être émotionnel

□ Réduire le stress et l'anxiété

□ Renforcer ma confiance en moi

□ Améliorer mes relations

□ Dépasser un blocage personnel

□ Retrouver de l'énergie

□ Mieux me connaître

□ Autre : _____

Projection

Sur une échelle de 1 à 10 :

À quel point est-il important pour vous que cette situation évolue ?

Note : ____ / 10

À quel point vous sentez-vous capable d'y parvenir seul(e) aujourd'hui ?

Note : ____ / 10

De quel type de soutien auriez-vous besoin pour avancer plus sereinement ?

.....

.....