

Avez-vous besoin de
pratiquer la sophrologie ?



Mettre le chiffre 1 à chaque réponse qui vous correspond

	A	B	C
1 Ma forme physique est plutôt	Excellente	Bonne	Moyenne
2 Ma qualité de sommeil est généralement	Excellente	Bonne	Moyenne
3 Je suis attentif à mes sensations corporelles	Souvent	Parfois	Rarement
4 Je me sens stressé	Rarement	Parfois	Souvent
5 Je prends du temps pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
6 Je me sens fatigué	Rarement	Parfois	Souvent
7 Je me relaxe quand j'en ai besoin	Souvent	Parfois	Rarement
8 Ma relation au plaisir est	Excellente	Bonne	Moyenne
9 Mes émotions désagréables je les	Utilise	Réprime	Subit
10 Je me plains	Rarement	Parfois	Souvent
11 Je m'énerve	Rarement	Parfois	Souvent
12 Je me sens déprimé	Rarement	Parfois	Souvent
13 Je sais ce que je veux	Souvent	Parfois	Rarement
14 J'agis efficacement	Souvent	Parfois	Rarement
15 J'intellectualise trop	Rarement	Parfois	Souvent
16 Je me sens débordé	Rarement	Parfois	Souvent
17 J'ai confiance en moi	Souvent	Parfois	Rarement
18 Je me connais plutôt	Très bien	Bien	Mal
19 Je mobilise mes capacités efficacement	Souvent	Parfois	Rarement
20 Je me sens moi-même	Souvent	Parfois	Rarement
21 J'agis naturellement en fonction de mes envies	Souvent	Parfois	Rarement
22 Je sais ce qui est important pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
23 Mon quotidien est en accord avec mes valeurs	Souvent	Parfois	Rarement
24 Je rends possible ce qui est important pour moi	Souvent	Parfois	Rarement
Nombre de réponses			

Test créé par Norbert Cassini, fondateur de l'École Française de Sophrologie de Montpellier

Majorité des réponses dans la colonne A :

Vous vous sentez bien dans votre vie, avez un bon équilibre général, une bonne capacité d'adaptation et d'action : la sophrologie n'est donc pas pour vous une nécessité. Cependant, si la sophrologie vous intéresse, expérimenter et pratiquer cette méthode quand tout va bien est un excellent moyen de prévention de son bien-être et de développement personnel.

Majorité des réponses dans la colonne B :

Malgré quelques difficultés, vous vous sentez plutôt bien dans votre vie.

Néanmoins, peut-être est-ce le moment de vous occuper vraiment de vous, d'être moins dépendant des éléments extérieurs pour vous sentir bien, ou encore de vous donner les moyens de vous réaliser pleinement. La sophrologie est une voie possible, pourquoi ne pas essayer ?

Majorité des réponses dans la colonne C :

Vous avez la sensation de subir votre vie. Vous avez perdu votre vitalité et votre joie de vivre. Vous vous prenez la tête ou vous vous réfugiez dans votre activité. Vous n'êtes plus en phase avec vous-même.

Sachez que vous avez en vous toutes les ressources pour changer cela. Si vous vous sentez prêt, la sophrologie peut être une méthode pour vous aider à les mobiliser.