



Nom et prénom :

Date de naissance :

Profession ou activité :

Adresse :

Mail :

Téléphone:

Date du premier rendez-vous :

**Les incidences citées dans les tableaux ci-dessous sont les difficultés les plus rencontrées lorsque des réflexes sont encore présents. Si ces phrases vous parlent et vous définissent en ce moment, c'est sans doute parce que vous avez des réflexes actifs. Vos réponses nous aideront à identifier les réflexes que nous devons réintégrer chez vous. Cela vous permettra aussi d'évaluer vos progrès et votre évolution au fil des séances.**

**Ce questionnaire restera parfaitement confidentiel.**

**Il n'y a aucune obligation de répondre à toutes les questions.**

**Si vous pouviez déterminer un seul objectif, quel serait-il ?**

N'hésitez pas à le rendre le plus précis possible. Faites en sorte qu'il soit réalisable

Ne commencez pas par "je suis". Pour vous aider à le définir, voici une liste de mots que vous pouvez utiliser, ceci n'est qu'une idée.

Je parle	facilement	au travail
Je chante	rapidement	à la maison
Je fais le ménage	calmement	avec mes enfants/mon mari
Je danse	aisément	avec mes collègues
Je cuisine	avec plaisir	en vacances
Je mange	avec joie	le week-end
Je travaille	avec simplicité	tous les jours
Je retiens	de manière fluide	tous les soirs
J'apprends	de manière efficace	.... minutes/heures par jour
Je marche	lentement	
Je voyage	régulièrement	en voiture
Je dors	paisiblement	au magasin
Je grimpe	avec entrain	
J'écris	avec amour	
Je lis	de manière raisonnable	
Je m'organise	gentiment	
Je rigole		
Je m'amuse		
Je joue (sport, musique, jeu)		
Je respire		
Je hiérarchise		
Je m'exprime		
Je prends mon temps/du temps pour moi		

**Mon objectif :**



**Pour tous ces mots, notez sur une échelle de 0 à 5, 5/5 étant le maximum - Mettez une barre si vous ne savez pas ou ne voulez pas répondre**

<b>Vous</b>	<b>0 à 5</b>		<b>0 à 5</b>
Stress		Difficultés à accepter mal les règles	
Anxiété		Difficultés dans vos relations avec les autres	
Phobies		Difficultés pour vous adapter	
Peurs		Manque d'autonomie	
Syndrome du trou noir ou de la plage blanche		Dépendance aux autres (vous pouvez spécifier à qui)	
Perte de vos moyens		Difficultés à faire des choix	
Manque de confiance en vous		Addictions (sucre, écrans, tabac, alcool, autre)	
Difficultés dans la gestion de vos émotions		Tendance à vous isoler	
Sautes d'humeur		Difficultés à être seul	
Obsessions		Difficultés à dire non	
Difficultés à aller vers l'inconnu/ vers les nouveautés		Difficultés à vous arrêter	
Besoin de rituels/que tout soit toujours en ordre/ de contrôle		Peur/dépendance vis à vis du regard des autres	
Difficultés à vous accepter		Difficultés à vous faire des amis	
Manque de joie/de légèreté		Facilement influencé/suiveur	
Timidité		Caractère de "chef", de décideur	
Jamais ou rarement satisfait (jamais assez, pointilleux, autre)		Troubles du sommeil	
Difficultés à accepter l'échec/ l'erreur		Problèmes d'endormissement	
Sursautez facilement		Réveils nocturnes	
N'aimez pas les contacts physiques (donner la main, câlins, autre)		Insomnies	
Aimez avoir raison/Avez le dernier mot/Aimez que cela se passe comme vous l'avez imaginé		Idées en boucle	



<b>Vous</b>	<b>0 à 5</b>		<b>0 à 5</b>
Peu d'intérêt pour les activités sportives		Problèmes de santé	
Maladroit		Souvent malade	
Manque de coordination (tombez/vous cognez souvent)		Avez des douleurs corporelles	
Perte d'équilibre		Allergies	
Tremblements		Fragilité psychologique	
Faites du sport dans l'effort intense		Problèmes de vue	
Problèmes d'équilibre		Problèmes d'audition	
Souvent ou rapidement fatigué		Problèmes de dentition	
Êtes souvent ou rapidement excité		Problèmes alimentaires (déglutition, "difficile", rejet de certains aliments pour leur texture, autre)	
Méfiant/sur vos gardes		Problèmes digestifs	
Hyperactif		Intolérances alimentaires	
Curieux, touche-à-tout		Mangez vite, salement, "trop"	
Démarche ou marche particulière : pieds en canard, pointe des pieds, pieds vers l'intérieur (abîme ses chaussures)		Problèmes de dos (douleurs, scoliose, autre)	
Posture rigide, tendue voire hypertendue		Problèmes aux jambes (portez semelles, douleurs, autre)	
Nonchalant, "mou"		Hypersensible au bruit	
Hypertonique (corps verrouillé)		Hypersensible à la lumière, aux stimulations visuelles	
Vertiges		Hypersensible aux odeurs	
Mal des transports		Hypersensible au toucher	
Envie régulière d'aller aux toilettes		Hypersensible au goût (difficile avec certains aliments)	
Problèmes de constipation/pour aller à la selle		Hypersensible au contact des gens (aimez, "sentez"/n'aimez, "ne sentez" pas certaines personnes)	

<b>Vous</b>	<b>0 à 5</b>	<b>0 à 5</b>	<b>0 à 5</b>
Difficultés à tenir en place/à vous poser		Difficultés de concentration	
Difficulté à rester assis à table, au bureau		Difficultés d'attention (vous "partiez" vite ailleurs)	
Difficultés à "vous asseoir correctement" (jambe sous les fesses, en tailleur sur la chaise, balancez vos jambes, autre)		Difficultés de mémorisation	
Parlez beaucoup/trop		Difficultés à écouter/entendre	
Pouvez vous montrer agressif/être sur la défensive		Problèmes de compréhension	
Accès de colère		Détectez lire	
Fuyez, évitez, détestez les conflits		Adorez apprendre ; d'ailleurs, vous n'en savez jamais assez	
Vous figez ou vous isolez face aux conflits, ou en cas de stress		Problèmes de compréhension en lecture (détails ou vue d'ensemble mal compris)	
Passif/oisif/dans l'attente		Saut de lignes, de mots ou d'informations quand vous lisez ou écoutez	
Manque de motivation		Préférez lire qu'écouter	
Manque d'intérêt		Apprenez mieux en bougeant	
Manque d'envie/de projets		Détectez les mensonges	
Manque de persévérance		Mauvaise tenue de votre crayon (tenue, force, autre)	
Procrastination (remettre au lendemain)		Fatigue ou douleurs lors de l'écriture ou d'activités notives fines (cuisine peinture, autre)	
Difficultés à vous y mettre (au démarrage)		Ecriture illisible, pattes de mouche, lettre mal formées, formées à l'envers, autre)	
Manque d'enthousiasme		Manque de soin	
Difficultés à vous séparer des gens qui vous sont proches		Erreurs de copie et/ou d'orthographe	
Distract/tête en l'air		Difficultés à vous exprimer à l'écrit	
Lenteur pour faire les choses		Difficultés à vous exprimer à l'oral	
Aimez l'ordre, le rangement, que chaque chose ait sa place		Difficultés à accéder ou à clarifier vos idées	

Votre enfant	0 à 5		0 à 5
Soucis de bégaiement		Difficultés à synthétiser des informations	
Difficultés à prononcer certains sons ou mots, mélangez ou inversez des mots		Difficultés à vous lancer dans des tâches que vous pensez trop difficiles	
Utilisation de peu de vocabulaire		Tendance à abandonner facilement si obstacle	
Plus à l'aise à l'écrit qu'à l'oral pour vous exprimer		Mauvaise représentations en 3 dimensions	
Difficultés à organiser votre propos (confusion, manque de logique, perte d'idées, autre)		Difficultés à vous repérer dans l'espace (lire une carte ou un plan, trouver votre chemin)	
Difficultés à apprendre une langue étrangère		Difficultés à vous repérer dans le temps (savoir quel jour ou saison on est/ oublier des dates)	
Difficultés à synthétiser des informations		Difficultés à vous organiser dans le temps et dans l'espace (planifier, hiérarchiser, retrouver l'ordre)	
Manque de logique		Suivi par un ou des spécialiste(s) spécifiez SVP	
Difficultés à suivre un raisonnement		Autre (spécifiez SVP)	
Difficultés avec les nombres ou les calculs		Autre (spécifiez SVP)	

**Si vous pensez utiles certaines informations vous concernant , merci de les noter dans le cadre ci-dessous.**