

Quiz

Vous allez lire plusieurs phrases et je vous invite à réfléchir si vous avez tendance à dire ou penser ces phrases. Il est intéressant de prendre note des phrases que vous dites ou pensez souvent ou presque toujours, elles sont le reflet de vos croyances intérieures.

1. jamais 2. un peu (1-2 fois par mois) 3. Souvent (1-2 fois par semaine)
4. presque toujours (chaque jour ou presque)

Je dis ou je pense de moi-même :	1	2	3	4
<i>Je suis bien organisée</i>				
<i>Je suis une mauvaise maman</i>				
<i>J'aime être avec mes enfants</i>				
<i>Je me sens prête à affronter la journée</i>				
<i>J'aime être maman de mes enfants</i>				
<i>Je suis débordée</i>				
<i>Je n'arrive plus à penser</i>				
<i>Je suis belle</i>				
<i>Je suis fatiguée</i>				
<i>Je suis épuisée</i>				
<i>Je me sens désirable</i>				
<i>J'ai raté ma vie</i>				

Je dis ou je pense de mon/mes enfant(s) :	1	2	3	4
<i>Je suis fière de mon enfant</i>				
<i>Mon enfant est doué</i>				
<i>Mon enfant me fatigue</i>				
<i>Je ne sais plus quoi faire avec cet enfant</i>				
<i>J'ai confiance en mon enfant</i>				
<i>Mon enfant ne fait rien de bien</i>				
<i>Mon enfant est un incapable</i>				
<i>Je dis à mon enfant que je l'aime</i>				
<i>Mon enfant est agressif</i>				
<i>Mon enfant est ingérable</i>				
<i>Mon enfant est résilient</i>				
<i>Mon enfant est créatif</i>				
<i>Mon enfant ne respecte pas les règles</i>				

Je dis ou je pense des situations auxquelles je suis confrontée :	1	2	3	4
<i>Il y a une solution</i>				
<i>J'ai peur</i>				
<i>C'est trop dur pour moi</i>				
<i>Je me réjouis d'aller chez X en visite</i>				
<i>Je ne vais pas y arriver</i>				
<i>C'est toujours comme ça, ça ne changera jamais</i>				
<i>Il y a du positif dans ce que je vis</i>				
<i>Cette situation me fait grandir</i>				
<i>Je me sens équipée pour affronter cette situation</i>				
<i>Je me sens seule</i>				
<i>J'ai honte</i>				
<i>Tout le monde est contre moi</i>				
<i>J'en veux à tout le monde</i>				
<i>C'est injuste</i>				
<i>On va s'en sortir, une journée après l'autre</i>				
<i>J'ai des ressources</i>				
<i>J'ai des amis qui m'aident et me comprennent</i>				

Je dis ou je pense de mon couple :	1	2	3	4
<i>Je me sens bien avec mon conjoint</i>				
<i>Mon conjoint est formidable</i>				
<i>Mon conjoint est un père formidable pour mes enfants</i>				
<i>Je me sens seule à porter la famille</i>				
<i>Nous trouvons ensemble des solutions</i>				
<i>Nous faisons équipe : l'un prend le relais pour l'autre</i>				
<i>Je me sens entendue et comprise</i>				
<i>Mon conjoint ne prend pas mes besoins en compte</i>				
<i>Je n'ai plus d'espoir pour mon couple</i>				
<i>Nous n'arrivons plus à connecter</i>				
<i>Nous avons des moments joyeux ensemble</i>				