



*Ma liberté de vivre*

## **Ma liberté de vivre**

### **La sophrologie peut-elle m'aider ?**

#### **Pourquoi la sophrologie ?**

*La sophrologie est une pratique complémentaire, tout comme nous prenons soin de notre santé par une alimentation équilibrée et une activité physique. Elle nous permet de prendre soin de nous, de favoriser notre développement personnel et de conserver une bonne énergie.*

Je vous propose un test pour évaluer votre besoin d'une pratique telle que la sophrologie

Il est très simple et consiste en une liste de questions auxquelles vous répondez par A, B ou C

Il vous suffit enfin de compter le nombre de A , B ou C

#### **Les questions :**

*1. Ma forme physique est plutôt :*

A = excellente    B = bonne    C = moyenne

*2. Ma qualité de sommeil est :*

A = excellente    B = bonne    C = moyenne

*3. Je suis attentif, ve à mes sensations corporelles :*

A = souvent    B = parfois    C = rarement

*4. Je me sens stressé,e :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

*5. Je me sens fatigué,e :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

6. *Je me relaxe quand j'en ai besoin :*

A = souvent    B = parfois    C = rarement

7. *Ma relation au plaisir est :*

A = excellente    B = bonne    C = moyenne

8. *Mes émotions désagréables je les :*

A = utilise    B = réprime    C = subis

9. *Je me plains :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

10. *je m'énerve :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

11. *Je me sens déprimé,e :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

12. *Je sais ce que je veux :*

A = souvent    B = parfois    C = rarement

13. *J'agis efficacement :*

A = souvent    B = parfois    C = rarement

14. *J'intellectualise trop :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

15. *Je me sens débordé,e :*

A = rarement    B = parfois    C = souvent

16. *J'ai confiance en moi :*

A = souvent    B = parfois    C = rarement

17. *Je me connais plutôt :*

A = très bien    B = bien    C = mal

18. *Je mobilise mes capacités efficacement :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

19. *Je me sens moi-même :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

20. *J'agis naturellement en fonction de mes envies :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

21. *Je sais ce qui est important pour moi :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

22. *Mon quotidien est en accord avec mes valeurs :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

23. *Je rends possible ce qui est important pour moi :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

24. *Je prends du temps pour moi :*

A = souvent      B = parfois      C = rarement

### **Quel est votre résultat :**

**Une majorité de A :** vous vous sentez bien dans votre vie, vous avez un bon équilibre général, une bonne capacité d'adaptation et d'action. Tant mieux la sophrologie n'est pas pour vous une nécessité. Cependant si ça vous intéresse, faire de la sophrologie est un excellent moyen de faire perdurer cette situation, d'aller plus loin dans votre réalisation et d'ouvrir votre champ du possible

**Une majorité de B :** malgré quelques difficultés, vous vous sentez plutôt bien dans votre vie. Peu-être est-ce le moment de vous occuper vraiment de vous, d'être moins dépendant des éléments extérieurs pour vous sentir bien, de vous donner les moyens de vous réaliser pleinement. La sophrologie est une voie possible, pourquoi ne pas essayer

**Une majorité de C :** vous avez la sensation de subir votre vie, vous avez perdu votre vitalité, votre joie de vivre, vous vous prenez la tête ou vous vous réfugiez dans vos activités. Sachez que vous avez en vous toutes les ressources pour changer cela. Si vous vous sentez prêt,e , la sophrologie peut vous aider à les mobiliser