

Le test des relations saines

Évaluez chaque affirmation sur l'échelle de 1 à 6, 1 lorsque vous ne ressentez pas ce qui est dit et 6 lorsque vous êtes complètement d'accord. Faites des évaluations justes et soyez honnêt.e avec vous-même.

Sentiments, constats	1	2	3	4	5	6
Je me sens souvent angoissé/e.						
Je souffre de migraines, d'insomnies, de mal de ventre ou de dos ou d'autres symptômes chroniques						
J'ai la sensation d'une boule dans la gorge.						
Je rumine beaucoup et mes pensées tournent en rond.						
Je me sens incomprise.						
J'éprouve souvent un sentiment de honte.						
Je me sens souvent absente, comme ailleurs.						
J'ai peur de tout.						
Je ne dis pas ce que je pense.						
J'évite le contact avec les autres.						
Je me sens mal lorsque je n'ai rien à dire.						
Je ne supporte pas les réflexions des gens.						
Je n'ose pas partager mes idées.						
Lorsque je me retrouve face à un certain type de personnes, je perds tous mes moyens.						