

Et si vous alliez voir un sophrologue ?

Ai-je besoin de faire de la sophrologie ?

Le champ de compétences du sophrologue est encore mal connu. Voici un test qui vous permettra de savoir si la sophrologie peut répondre à certains de vos besoins.

	A	B	C
Ma forme physique est plutôt...	excellente	bonne	moyenne
La qualité de mon sommeil est généralement...	excellente	bonne	moyenne
Je suis attentif à mes sensations corporelles...	souvent	parfois	rarement
Je me sens stressé(e)...	rarement	parfois	souvent
Je prends du temps pour moi...	souvent	parfois	rarement
Je me sens fatigué(e)...	rarement	parfois	souvent
Je me relaxe quand j'ai besoin...	souvent	parfois	rarement
Ma relation au plaisir est...	excellente	bonne	moyenne
Mes émotions désagréables, je les....	comprends	réprime	subis
Je me plains...	rarement	parfois	souvent
Je m'énerve...	rarement	parfois	souvent
Je suis dans le jugement...	rarement	parfois	souvent
Je me sens déprimé (e)...	rarement	parfois	souvent
Je sais ce que je veux...	souvent	parfois	rarement
J'agis efficacement...	souvent	parfois	rarement
J'intellectualise...	peu	parfois	trop
Je me sens débordé(e)...	rarement	parfois	souvent
J'ai confiance en moi...	souvent	parfois	rarement
Je me connais plutôt...	très bien	bien	mal
Je mobilise mes capacités efficacement...	souvent	parfois	rarement
Je me sens authentique...	souvent	parfois	rarement
J'agis naturellement en fonction de mes envies...	souvent	parfois	rarement
Je sais ce qui est important pour moi...	souvent	parfois	rarement
Mon quotidien est en accord avec mes valeurs...	souvent	parfois	rarement
Je rends possible ce qui est important pour moi...	souvent	parfois	rarement
Nombre de réponses			

Interprétez vos résultats.

Majorité de réponse dans la colonne A:

Vous vous sentez bien dans votre vie, vous bénéficiez d'un bon équilibre général, d'une bonne capacité d'adaptation et d'action : tant mieux, la sophrologie n'est pas pour vous une nécessité. Cependant, si cela vous intéresse, vous pouvez pratiquer la sophrologie quand tout va bien. C'est un excellent moyen de faire perdurer la situation, voire d'ouvrir votre champ des possibles.

Majorité de réponse dans la colonne B :

Malgré quelques difficultés, vous vous sentez plutôt bien dans votre vie. Peut-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 voix possible. Pourquoi ne pas essayer ?

Majorité de réponse dans la colonne C :

Vous avez la sensation de subir votre vie, d'avoir perdu votre vitalité et votre joie de vivre. Vous êtes souvent préoccupé mentalement ou avez tendance à vous réfugier dans vos activités. Sachez que vous avez en vous toutes les ressources pour changer cela. Si vous vous sentez prêt, la sophrologie peut vous aider à les mobiliser.