

Est-ce-que j'habite mon corps ?

Nom :

Prénom :

Date :

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1. J'ai du mal à attraper un ballon quand on me le lance | A | B | C |
| 2. J'adore les travaux manuels (bricolage, jardinage, couture, etc.) | A | B | C |
| 3. Je me sens physiquement incapable dans bien des situations | A | B | C |
| 4. Je choisis toujours des vêtements à ma taille | A | B | C |
| 5. J'ai toujours fui les pistes de danse | A | B | C |
| 6. Je prends soin de mon apparence | A | B | C |
| 7. Je peux oublier toute une journée d'aller aux toilettes | A | B | C |
| 8. Je sais me reposer quand je me sens fatigué(e) | A | B | C |
| 9. Je me laisse facilement envahir par mes émotions | A | B | C |
| 10. Je localise facilement mes ressentis corporels | A | B | C |
| 11. Je suis facilement désorienté(e) dans un espace inconnu | A | B | C |
| 12. Je suis le roi (la reine) du rangement | A | B | C |
| 13. J'ai souvent l'impression de ne pas être à ma place | A | B | C |
| 14. Le regard des autres ne me déstabilise pas | A | B | C |
| 15. Je suis souvent accaparé(e) par mes pensées | A | B | C |
| 16. J'arrive facilement à être concentré(e) sur une tâche | A | B | C |
| 17. Plus jeune j'étais renfermé(e) sur moi-même | A | B | C |
| 18. J'ai toujours adoré les cours de gym à l'école | A | B | C |
| 19. J'agis ou je parle souvent à contre-temps | A | B | C |
| 20. Je m'adapte bien aux imprévus | A | B | C |

A = tout-à-fait d'accord

B = assez d'accord

C = pas du tout d'accord

Résultats

1/Relevez le nombre de B et de C pour les questions impaires

Nombre de B =

Nombre de C =

Total 1 = (Nombre de B) + (Nombre de C) X 2 =

2/Relevez le nombre de A et de B pour les questions paires

Nombre de A =

Nombre de B =

Total 2 = (Nombre de A) X 2 + (Nombre de B) =

3/Calculez votre score : SCORE = Total 1 + Total 2 =

Moins le score est élevé moins on habite son corps.

De 31 à 40 : vous habitez votre corps dans la plupart des situations

De 21 à 30 : vous n'habitez pas toujours votre corps mais ce n'est pas un problème

De 11 à 20 : vous n'habitez pas souvent votre corps et c'est parfois un problème

De 0 à 10 : vous habitez rarement votre corps et c'est souvent un problème

Si vous avez un score compris entre 0 et 20, vous pourriez bénéficier d'un accompagnement psychocorporel.

Commentaires éventuels :