

Une vie de Potiche? 10 questions pour savoir où tu en es

Grâce à ces quelques questions, tu vas vite comprendre où tu en es de ton réel ressenti. As-tu construit un masque bien figé au sourire implacable? Es-tu déjà devenue une potiche qui ne sert qu'à faire jolie?

Je te demande de poser pour un moment ce masque. Réponds simplement et en toute franchise à ce questionnaire. C'est ainsi que tu en retireras quelque chose.

Voilà comment tu procèdes:

Évalue l'intensité avec laquelle chaque sentiment ou constat se fait sentir dans ta vie.

1 signifie « proche de zéro, jamais »

6 est le maximum, donc « toujours, tout le temps »

Sentiments, constats	1	2	3	4	5	6
Je me dis: « ça pourrait être pire... »						
Je suis souvent triste, fatiguée, abattue.						
Je vis derrière un voile, séparée des autres.						
Je voudrais me cacher.						
Je me sens incomprise.						
Je prends des médicaments.						
J'ai des addictions (alcool, cigarettes, drogues, sexe, nourriture)						
Je me sens inutile.						
Je suis une charge pour mon environnement.						
Je me sens prisonnière.						

Plus tu as des croix sur la partie droite du tableau, plus ta situation est délicate et un soutien professionnel s'impose. Seule tu ne pourras pas résoudre les problèmes qui existent pour toi ; ce n'est plus une question de confort ! Alors je t'invite ici à ton potiche-call personnel gratuit ouvrir avec toi de nouvelles directions. Réserve ta place ici:

<https://finilaviedepotiche.youcanbook.me>

Je me réjouis de te parler,
Christina