

Nom :

Prénom :

Date :



Où en suis-je actuellement... ?

Actuellement je me sens plutôt ...

(entourer le chiffre correspondant au positionnement entre -5 et 5)

RABAISSÉ.E

Je néglige **ma propre dignité**



< -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | **0** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 >

RELEVÉ.E

Je respecte **ma propre dignité**



Pourquoi ? (expliquer votre positionnement en quelques mots)

.....
.....
.....

ÉTEINT.E

Je réduis **la vie en moi**



< -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | **0** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 >

VIVANT.E

Je développe **la vie en moi**



Pourquoi ? (expliquer votre positionnement en quelques mots)

.....
.....
.....

DIVISÉ.E

Je suis **divisé.e en moi-même**



< -5 | -4 | -3 | -2 | -1 | **0** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 >

RÉUNI.E

Je suis **aligné.e avec moi-même**



Pourquoi ? (expliquer votre positionnement en quelques mots)

.....
.....
.....