






Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

1/ J'estime le niveau d'amour que j'ai reçu dans ma vie sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = peu 10 = beaucoup

Mes observations :

.....

.....

.....

.....

2/ Est-ce que je considère que cet amour était authentique, inconditionnel et non manipulateur ?

Oui  Non

Mes remarques :

.....

.....

.....

.....

3/ Pour moi aimer est une décision de la pensée ou bien un élan du cœur ?

Mes remarques :

.....

.....

.....

4/ ai-je déjà vécu des situations où j'ai décidé d'aimer quelqu'un malgré le fait qu'il m'ai blessé ou qu'il ne m'apprécie pas vraiment ?

Oui  Non

Mes remarques : .....  
.....  
.....

5/ Quelle est ma façon à moi de donner de l'amour aux autres ?

- |                                |                          |                                       |                          |
|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------|
| - Je fais des compliments      | <input type="checkbox"/> | - Je cuisine de bons plats            | <input type="checkbox"/> |
| - Je souris                    | <input type="checkbox"/> | - Je rends des petits services        | <input type="checkbox"/> |
| - Je donne de l'argent         | <input type="checkbox"/> | - Qui suis-je pour avoir une vision ? | <input type="checkbox"/> |
| - Je reste indifférent         | <input type="checkbox"/> | - La vie devient passionnante à vivre | <input type="checkbox"/> |
| - Je fais des cadeaux          | <input type="checkbox"/> | - J'écris des petits mots             | <input type="checkbox"/> |
| - Je ne veux pas en donner     | <input type="checkbox"/> | - Je ne suis pas très expressif       | <input type="checkbox"/> |
| - Je passe du temps avec elles | <input type="checkbox"/> | - En ce moment c'est dur de donner    | <input type="checkbox"/> |
| - Autre : .....                | <input type="checkbox"/> |                                       |                          |

Mes remarques : .....  
.....  
.....

6/ Quel effet cela a sur moi d'aimer les autres ?

- |                                    |                          |  |                          |
|------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| - Parfois cela me frustre          | <input type="checkbox"/> | - Je suis souvent déçu par l'attitude des gens | <input type="checkbox"/> |
| - Cela me remplit de joie          | <input type="checkbox"/> | - Aimer est ma raison de vivre                 | <input type="checkbox"/> |
| - Je reçois encore plus en retour  | <input type="checkbox"/> | - Je me sens encouragé de donner encore plus   | <input type="checkbox"/> |
| - Cela ne fait rien de particulier | <input type="checkbox"/> | - Après je me sens comme vidé                  | <input type="checkbox"/> |
| - Cela donne du sens à ma vie      | <input type="checkbox"/> | - Cela me rend parfois jaloux                  | <input type="checkbox"/> |
| - Je suis souvent blessé           | <input type="checkbox"/> | - Cela me rend très possessif                  | <input type="checkbox"/> |
| - Autre : .....                    | <input type="checkbox"/> |  |                          |

Mes remarques : .....  
.....  
.....

7/ Ai-je le sentiment que mon amour est plutôt tourné vers moi ou plutôt vers les autres ; pourquoi ?

Mes remarques : .....  
.....  
.....

8/ Est-ce que je suis du genre à m'excuser ou reconnaître mes erreurs ?

Oui  Non

Mes remarques : .....  
.....  
.....  
.....

9/ Est-ce facile pour moi de pardonner aux autres ?

Oui  Non

Mes remarques : .....  
.....  
.....  
.....