

Les Chemins de l'Intime – Questionnaire d'auto-évaluation

Ce questionnaire vous permet d'explorer votre rapport à l'intimité, au corps et à la sexualité. Cochez chaque affirmation qui résonne avec vous. **Si vous cochez 5 affirmations ou plus, le stage est probablement fait pour vous.**

- Je ressens que ma vie intime ou sexuelle est insatisfaisante, incomplète ou en sommeil.
- J'ai parfois du mal à être pleinement présent(e) dans mes sensations ou mon plaisir.
- Je porte des blocages, des peurs ou des hontes autour de la sexualité que je n'arrive pas à dépasser seul(e).
- Je voudrais explorer une autre façon d'être en lien avec mon désir, plus vivante et libre.
- Il m'arrive de me sentir déconnecté(e) de mon corps ou de ma sensualité.
- J'ai besoin de retrouver du sens, de la profondeur ou de la joie dans ma sexualité.
- Je me pose des questions sur les liens entre sexualité, histoire personnelle et inconscient.
- J'ai envie d'aborder la sexualité autrement que par la performance ou les normes.
- Je sens que certaines blessures ou mémoires passées freinent mon épanouissement intime.
- J'aimerais mieux comprendre les dynamiques qui se rejouent dans ma vie amoureuse ou sexuelle.
- Je suis en transition ou en quête de renouveau dans mon rapport à l'intime.
- J'aimerais me sentir plus libre, plus à l'aise, plus vivant(e) dans ma sexualité.
- Je cherche un espace où explorer ces questions en sécurité, sans jugement.
- J'ai envie de reconnecter créativité et sexualité dans ma vie.
- J'aimerais rencontrer d'autres personnes qui s'interrogent avec sincérité sur ces sujets.
- Je ressens l'appel à faire un travail profond sur moi, à travers la dimension intime.
- Je suis prêt(e) à m'impliquer dans un processus thérapeutique et symbolique autour de la sexualité.
- J'ai parfois du mal à poser mes désirs ou mes limites clairement.
- Je ressens une grande curiosité pour ce que je ne connais pas encore de moi-même dans ce domaine.
- Je sens qu'il est temps pour moi d'aller explorer les chemins de l'intime, avec conscience et accompagnement.

✓ **Vous avez coché 5 affirmations ou plus ?**

Ce stage est probablement fait pour vous : un espace profond, sensible et créatif pour vous reconnecter à votre intimité, à votre corps et à votre vérité.