



DAVY ROY
PSYCHOCORPOREL



AUTO-ÉVALUATION

ÉVALUATION

DE L'ÉTAT INTERNE HARMONISÉ®



Prenez quelques minutes pour faire le point sur votre équilibre intérieur.

Cette évaluation ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique. Elle permet simplement d'identifier les domaines de votre vie qui méritent aujourd'hui davantage d'attention.



Pour chaque affirmation, entourez le chiffre qui correspond le mieux à votre situation actuelle.

Jamais

Rarement

Parfois

Souvent

Toujours

1

2

3

4

5



PILIER 1

LE CORPS

Écouter, respecter et prendre soin de son corps.

1. Je dors suffisamment. 1 2 3 4 5
2. Je me sens reposé au réveil. 1 2 3 4 5
3. Je ressens régulièrement des tensions dans mon corps. 1 2 3 4 5
4. Je prends soin de mon alimentation. 1 2 3 4 5
5. Je pratique une activité physique. 1 2 3 4 5
6. Je me sens globalement en bonne santé. 1 2 3 4 5



Page suivante →



HARMÉSIS®

L'art de réunifier
le corps, les émotions,
le mental, les relations
et le sens.



DAVY ROY
PSYCHOCORPOREL



HARMÉSIS®

L'art de réunifier
le corps, les émotions,
le mental, les relations
et le sens.



ÉVALUATION DE L'ÉTAT INTERNE HARMONISÉ®



PILIER 2

LES ÉMOTIONS

Accueillir, exprimer et équilibrer ses émotions.

7. Je me sens souvent dépassé par mes émotions. 1 2 3 4 5
8. J'arrive à retrouver rapidement mon calme. 1 2 3 4 5
9. Je me sens serein la plupart du temps. 1 2 3 4 5
10. J'exprime facilement ce que je ressens. 1 2 3 4 5
11. Je ressens souvent de la joie. 1 2 3 4 5
12. Je parviens à accueillir mes émotions sans les rejeter. 1 2 3 4 5



PILIER 3

LE MENTAL

Clarifier, apaiser et renforcer son mental.

13. Je rumine souvent. 1 2 3 4 5
14. Je me sens concentré. 1 2 3 4 5
15. J'ai confiance en moi. 1 2 3 4 5
16. Je me sens libre de mes choix. 1 2 3 4 5
17. Mes pensées sont globalement positives. 1 2 3 4 5
18. Je me sens en paix avec moi-même. 1 2 3 4 5



RAPPEL

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.
L'important est d'être sincère avec vous-même.





DAVY ROY
PSYCHOCORPOREL



HARMÉSIS®

L'art de réunifier
le corps, les émotions,
le mental, les relations
et le sens.



“

L'harmonie intérieure
n'est pas un état figé,
c'est un chemin que
l'on choisit d'emprunter
chaque jour.



ÉVALUATION DE L'ÉTAT INTERNE HARMONISÉ®



PILIER 4

LES RELATIONS

Créer des liens sains et nourrissants.

19. Je me sens soutenu par mon entourage. 1 2 3 4 5
20. Je peux être moi-même avec les autres. 1 2 3 4 5
21. Je me sens compris. 1 2 3 4 5
22. Mes relations me nourrissent. 1 2 3 4 5
23. Je sais poser mes limites. 1 2 3 4 5
24. Je me sens entouré. 1 2 3 4 5



PILIER 5

LE SENS

Vivre en accord avec ce qui compte vraiment pour soi.

25. Ma vie a du sens. 1 2 3 4 5
26. Je suis aligné avec mes valeurs. 1 2 3 4 5
27. Je sais où je vais. 1 2 3 4 5
28. Je trouve du plaisir dans mon quotidien. 1 2 3 4 5
29. J'ai des projets qui me motivent. 1 2 3 4 5
30. Je me sens utile. 1 2 3 4 5



MERCI

Merci d'avoir pris le temps de répondre à cette évaluation.
Vos réponses sont précieuses pour préparer au mieux
notre future séance.





DAVY ROY
PSYCHOCORPOREL



HARMÉSIS®

L'art de réunifier
le corps, les émotions,
le mental, les relations
et le sens.

“

L'harmonie intérieure
n'est pas un état figé,
c'est un chemin que
l'on choisit d'emprunter
chaque jour.

”



ÉVALUATION DE L'ÉTAT INTERNE HARMONISÉ®



VOS COORDONNÉES

Ces informations me permettront de vous recontacter
et de préparer au mieux notre première rencontre.

Nom / Prénom

Date de naissance

Adresse

Code postal

Ville

Téléphone

Email

Profession (facultatif)



SOUHAITEZ-VOUS

UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ?

☐

Oui, je souhaite être contacté(e) pour échanger sur un accompagnement
personnalisé et adapté à ma situation.

En cochant cette case, vous m'autorisez à vous recontacter par téléphone ou par
email

pour convenir d'un premier échange.



AUTRES COMMENTAIRES LIBRES

Y a-t-il autre chose que vous souhaitez me partager
et qui vous semble important pour votre accompagnement ?



MERCI

Merci d'avoir pris le temps de compléter cette évaluation.

Vous pouvez me transmettre ce document avant notre première rencontre
afin que je puisse préparer au mieux votre accompagnement.

A bientôt!



06 16 18 31 42



davyroy.psychocorporell@gmail.com



Consultations à Chelles

