



État des lieux

État Émotionnel :

- Sur une échelle de 0 à 10, comment évalues-tu ton état émotionnel par rapport au vaginisme ?
- Y a-t-il des émotions récurrentes (peur, frustration, honte, tristesse) qui ressortent particulièrement ?

État Physique :

- Sur une échelle de 0 à 10, comment te sens-tu physiquement en ce moment ?
- As-tu des douleurs ou des tensions corporelles spécifiques liées à ton vaginisme ?
- Sens-tu que ton corps réagit de manière automatique (ex. *contraction musculaire*) ?

Espoir :

- Sur une échelle de 0 à 10, où te situes-tu en termes d'espoir pour surmonter le vaginisme ?
- Quelles sont les principales raisons pour lesquelles tu crois (ou doute) de ta guérison ? Sur quelles croyances sont-elles basées ?

Aspect Spirituel :

- Sur une échelle de 0 à 10, comment te sens-tu spirituellement par rapport à cette épreuve ?
- Penses-tu que ta foi et ton cheminement spirituel peuvent jouer un rôle dans ton processus de guérison ? Que peux-tu mettre en place pour te (re)connecter à ta foi.

Pensées :

- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point tes pensées impacte ta problématique ?
- Quelles sont les pensées récurrentes ou automatiques que tu as à propos de ton corps, de ta situation, ou de l'espoir d'y arriver ?

Intimité dans le couple :

NOURNISSA - VAGIDOUCEUR



- Sur une échelle de 0 à 10, comment évalues-tu l'intimité dans ton couple actuellement ?

- Qu'est-ce qui aujourd'hui peut-être un obstacle dans ta relation intime ? (*Ex. : communication, confiance, blocages physiques, etc.*) *Autre que le vaginisme.*

Impact du mari :

- Sur une échelle de 0 à 10, comment évalues-tu l'implication de ton mari dans ton processus de guérison ?

- Selon toi, qu'est-ce que ton mari pourrait faire pour t'aider dans ce cheminement ? (*Uniquement ta perspective, pas ce que ton mari pense.*)

Objectifs intimes :

- Quel est ton objectif personnel en termes d'intimité émotionnelle avec ton mari, en dehors de la sexualité ?

- Selon toi, qu'est-ce que tu pourrais faire pour améliorer les moments d'intimité dans ton couple ?

Moments d'intimité hors sexualité :

- Sur une échelle de 0 à 10, comment évalues-tu la qualité des moments d'intimité émotionnelle et non physique dans ton couple ?

- Quel est ton **objectif** pour ces moments d'intimité, et comment penses-tu pouvoir les améliorer ?

Sexualité hors pénétration :

- Sur une échelle de 0 à 10, comment évalues-tu ta satisfaction et ton confort dans ta sexualité avec ton mari en dehors de la pénétration ?

NOURNISSA - VAGIDOUCEUR



- Quelles actions aimerais-tu mettre en place pour améliorer ces moments de sexualité sans pénétration ?