

Questionnaire MIGRAINES :

Depuis quand ?

Fréquence :

Accompagnées de :

troubles visuels : jamais, souvent, parfois, c'est arrivé une fois

photophobies : jamais, souvent, parfois, c'est arrivé une fois

nausées : jamais, souvent, parfois, c'est arrivé une fois

vomissements : jamais, souvent, parfois, c'est arrivé une fois

Liées aux cycles menstruels ? oui / non

Je suis très « mental », je pense tout le temps : oui / non

Je dois trouver une solution par la pensée : oui / non

Je dois tout contrôler, tout doit être parfait : oui / non

Le déni : il n'y a pas de problème (personnes rêveuses qui gommement la réalité) ce n'est pas si grave. Moyen de défense pour ne pas être en contact avec une émotion insupportable :

oui / non

Situation sans solution : oui / non

Angoisse du vide ou de l'ennui : oui / non

Angoisse de mort pour moi ou mes proches : oui / non

Peur de la routine : oui / non

Peur du vide : oui / non

Je ne veux pas capituler : oui / non

Dévalorisation intellectuelle : oui / non

Je fixe la barre trop haut : oui / non

Je solutionne sans arrêt des problèmes virtuels oui / non

Je n'accepte pas l'inacceptable réalité : oui / non

Il est dangereux de reconnaître ma souffrance : oui / non

Qui est la graine ? (ex. mon père n'est pas mon père) : oui / non

La migration l'a rendu haineux : oui / non

Je ne supporte pas l'autorité : oui / non

Peur du jugement des autres : oui / non

Choc émotionnels dans ma vie : oui / non

Si oui les lister :