

QUIZ — MODULE 1

Comprendre tes schémas amoureux toxiques

Coach Stella MD – Learn2BeAcademy

Consigne :

Réponds à ce quiz avec honnêteté, sans chercher la bonne réponse. Ce quiz n'est pas là pour te juger, mais pour t'aider à mieux te comprendre.

1. Je me retrouve souvent attirée par le même type de partenaire, même si la relation finit mal.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

2. Au début d'une relation, je ressens une forte intensité émotionnelle, suivie ensuite de doutes ou de souffrance.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

3. J'ai tendance à m'oublier pour maintenir la relation.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

4. J'espère que l'autre va changer, même si la relation me fait souffrir.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

5. Je ressens une peur forte de l'abandon ou du rejet en amour.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

6. Je reste parfois dans une relation par peur d'être seule.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

7. J'ai du mal à poser des limites claires dans mes relations.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

8. Je justifie souvent les comportements de l'autre, même quand je me sens mal.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

9. Je ressens de la culpabilité quand je pense à me choisir.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

10. J'ai l'impression que l'amour doit être difficile pour être vrai.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

11. Je revis des émotions similaires dans plusieurs relations.

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

12. J'ai déjà su qu'une relation n'était pas bonne pour moi, tout en y restant.

■ Souvent ■ Parfois ■ Rarement ■ Jamais

Message clé

Un schéma amoureux n'est pas une faiblesse. C'est une mémoire émotionnelle qui demande à être comprise.