



Auto Évaluation



Une rencontre avec toi-
même — découvre
comment ton enfant
intérieur influence ta vie
et ta pratique





Qui est Ginestra



Je suis coach spécialisé dans la restructuration de l'Enfant Intérieur et j'accompagne les femmes visionnaires depuis plus de 12 ans — sur 3 continents, à travers des centaines de parcours de transformation profonde.

Ce qui me passionne depuis toujours ? L'être humain dans sa totalité. Les neurosciences, l'inconscient, les mécanismes invisibles qui gouvernent nos choix — professionnels et personnels.

J'ai consacré de nombreuses années à me former aux États-Unis auprès des plus grands noms du développement personnel, et je continue d'apprendre parce que ce domaine est vivant, en mouvement, inépuisable.

Mais c'est ma propre vie — autant que ma carrière — qui m'a conduite au cœur de ce travail.

Au fil des années, j'ai observé la même chose encore et encore, chez mes clientes comme en moi-même : toutes nos décisions — la façon dont nous nous valorisons, dont nous choisissons nos relations, dont nous construisons notre pratique — sont guidées par cet enfant intérieur que nous portons.

Quand il est en détresse et qu'il n'a pas été soigné, nous fonctionnons en mode survie.

Et en mode survie, aucun épanouissement professionnel durable n'est vraiment possible.

C'est cette conviction profonde qui m'a poussée à créer cette auto-évaluation. Non pas pour te diagnostiquer, mais pour t'inviter à regarder tes propres zones d'ombre avec bienveillance et curiosité — parce que ce que tu ne vois pas te gouverne.

D'origine roumaine, je vis au Canada depuis 25 ans.

Je connais ce que c'est que de reconstruire, de se réinventer, de choisir qui l'on veut devenir malgré ce que la vie a déposé en nous. C'est peut-être pour ça que j'accompagne avec autant de profondeur — parce que je n'ai jamais cessé de faire ce travail sur moi-même.

Ce quiz, je te l'offre comme je t'offrirais une conversation honnête — avec douceur, sans jugement, et avec la conviction que tu mérites de te connaître vraiment.

Tout mon amour -Ginestra

Introduction à l'auto-évaluation de l'enfant intérieur

Ce questionnaire n'est pas un outil de marketing, ni un diagnostic. C'est une invitation à t'arrêter — peut-être pour la première fois depuis longtemps — pour te regarder avec douceur et curiosité.

Si tu es coach, tu passes tes journées à tenir l'espace pour les autres. Tu écoutes, tu guides, tu accompagnes. Mais qui tient l'espace pour toi ?

Nous portons tous en nous une version plus jeune de nous-mêmes — un enfant intérieur qui a vécu des expériences, des blessures, des croyances, et qui continue d'influencer silencieusement notre vie d'adulte.

Tes émotions, tes réactions, la façon dont tu te connectes à toi-même et aux autres, la façon dont tu exerces ton métier — tout cela porte la trace de cet enfant que tu as été.

Prendre le temps de te connaître est un acte de courage et de bienveillance envers toi-même.

Cette auto-évaluation te permettra d'identifier où en est ton enfant intérieur aujourd'hui, quelles blessures sont encore présentes, et comment elles se manifestent dans ta vie et dans ta pratique.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ici. Juste toi, honnête avec toi-même, pour quelques minutes.

Réponds avec ton cœur, pas avec ta tête.

Introduction à l'auto-évaluation de l'enfant intérieur

Pourquoi prendre ce temps pour toi :

Reconnaître ce qui te traverse : Beaucoup de nos comportements et de nos émotions viennent de blessures vécues dans l'enfance. En les reconnaissant, tu commences à les guérir — et tu deviens un accompagnateur encore plus présent et authentique pour ceux que tu guides.

Voir tes schémas avec clarté : Sans en avoir conscience, nous répétons des patterns appris très tôt. Si certaines situations dans ta pratique te déclenchent, si tu te retrouves dans les mêmes difficultés relationnelles avec tes clients ou dans ta vie — c'est souvent ton enfant intérieur qui parle.

Transformer tes relations — professionnelles et personnelles : Comprendre ton enfant intérieur te permet de te connecter aux autres avec moins de mécanismes de défense, plus d'authenticité. Un coach qui se connaît en profondeur accompagne depuis un endroit beaucoup plus libre.

Te libérer de ce qui t'alourdit : En te reconnectant à toi-même, tu apprends à guérir les émotions réprimées et à te libérer de la douleur du passé — pour exercer ton métier, et vivre ta vie, avec plus de légèreté.

Plan d'auto-évaluation détaillé avec grille de notation

1. Identification des émotions récurrentes

- **Question 1** : Dans ta vie quotidienne et dans ta pratique, te sens-tu traversée par des émotions difficiles comme la tristesse, la peur, la colère ou la solitude ?

- **Grille de notation**
- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 2** : Certaines situations — une critique, un client qui part, une prise de parole — déclenchent-elles en toi des émotions qui te semblent disproportionnées par rapport à ce qui se passe réellement ?

- **Grille de notation**
- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 3** : As-tu l'impression de ne pas être vraiment vue ou comprise par les personnes qui t'entourent ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

2. Relation avec soi-même

- **Question 4** : Lorsque quelque chose ne fonctionne pas — dans ta vie ou dans ton accompagnement — est-ce que tu te parles à toi-même avec sévérité ou dureté ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 5** : As-tu du mal à être bienveillante envers toi-même, à t'accorder la même douceur que tu offres à tes clients ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque



- **Question 6** : Te retiens-tu d'exprimer ce que tu ressens vraiment, par peur de déranger, de paraître faible ou d'être jugée ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

3. Comportements face aux autres

- **Question 7 :** As-tu tendance à éviter les conflits ou à te replier sur toi-même plutôt que d'exprimer ce que tu ressens dans tes relations ?

- **Grille de notation**
- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 8 :** As-tu du mal à dire non ou à poser des limites claires — avec tes proches, tes clients ou toi-même — sans te sentir coupable ?

- **Grille de notation**
- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 9** : Te sens-tu responsable de l'état émotionnel des autres, comme si leur bien-être dépendait de toi ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

4. Croyances sur soi-même et le monde

- **Question 10** : : As-tu du mal à croire profondément que tu es digne d'amour et de respect, sans avoir à le mériter ou le prouver ?
 - **Grille de notation**
 - 1 = Jamais ou presque
 - 2 = Rarement
 - 3 = Parfois
 - 4 = Souvent
 - 5 = Toujours ou presque

- **Question 11** : As-tu l'impression que tu dois constamment prouver ta valeur — dans ta vie personnelle ou dans ton rôle de coach ?
 - **Grille de notation**
 - 1 = Jamais ou presque
 - 2 = Rarement
 - 3 = Parfois
 - 4 = Souvent
 - 5 = Toujours ou presque

- **Question 12** : Te sens-tu souvent en insécurité émotionnelle, comme si le monde ou les relations pouvaient te blesser à tout moment ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

5. Réactions face à des situations spécifiques

- **Question 13** : Lorsque tu te sens rejetée ou abandonnée — par un client, un proche, ou dans une situation professionnelle — est-ce que tu réagis avec une intensité émotionnelle qui te surprend toi-même ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 14** : Face à un échec ou une critique, te sens-tu envahie par le stress, la honte ou l'envie de tout abandonner ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

6. Capacité à se connecter à son enfant intérieur

- **Question 15 :** As-tu du mal à reconnaître les moments où c'est ton enfant intérieur — et non ton adulte conscient — qui réagit à ta place ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

- **Question 16 :** As-tu du mal à prendre du temps pour toi, pour écouter tes besoins profonds, au-delà de ton rôle de coach et de ce que tu donnes aux autres ?

- **Grille de notation**

- 1 = Jamais ou presque
- 2 = Rarement
- 3 = Parfois
- 4 = Souvent
- 5 = Toujours ou presque

Méthode de calcul :

1. Chaque réponse est notée de 1 à 5 en fonction de la grille fournie pour chaque question.
2. Additionne les points de chaque réponse pour obtenir le total.
3. Utilise l'interprétation ci-dessus en fonction du score total pour comprendre l'état émotionnel et les recommandations.

Résultats en fonction des points:

Score 16 à 32 points — Ton enfant intérieur est en paix

Tu traverses cette évaluation depuis un endroit relativement stable et centré. Tu sembles bien connectée à toi-même — tu reconnais tes émotions, tu t'accordes de la bienveillance, et tu arrives à poser des limites sans te perdre dans la culpabilité. Ta relation avec ton enfant intérieur est vivante et consciente. Cela ne veut pas dire que tout est parfait — personne n'est à l'abri de moments difficiles ou de vieilles blessures qui remontent.

Mais tu as développé une capacité à te regarder avec douceur, et c'est l'une des choses les plus précieuses qui soit.

En tant que coach, cette stabilité intérieure se ressent dans la qualité de ta présence. Tes clients le perçoivent même s'ils ne savent pas le nommer. Tu accompagnes depuis un endroit libre, sans avoir besoin que l'autre aille bien pour te sentir bien toi-même.

Ce que cette évaluation te révèle : Tu as une bonne connexion avec tes émotions et une capacité réelle à t'auto-observer. Le travail pour toi n'est pas de guérir une grande blessure — c'est d'approfondir encore cette connexion, d'aller plus loin dans la connaissance de toi-même, et de continuer à te choisir régulièrement.

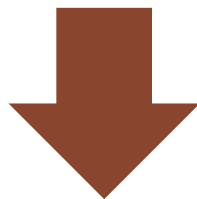
La prochaine étape pour toi : Explorer des outils qui renforcent cette harmonie — méditation, travail sur les archétypes intérieurs, pratiques de reconnexion corporelle. Et continuer à te donner la permission de recevoir autant que tu donnes.

Challenge 5 Jours

Reconnecte Toi à Ton Enfant Intérieur

Si tu veux approfondir encore cette connexion avec toi-même et découvrir des outils concrets pour aller plus loin, mon challenge gratuit de 5 jours est fait pour toi.

Chaque jour, une pratique simple pour nourrir ton enfant intérieur et enrichir ta présence de coach.



<https://www.academiequantus.com/enfantinterieur>

Score 33 à 48 points —

Ton enfant intérieur demande de l'attention

Tu gères bien certaines choses dans ta vie et dans ta pratique. Mais il y a des zones où quelque chose résiste — des émotions qui surgissent au mauvais moment, des relations qui se compliquent sans raison apparente, des moments de doute ou de découragement que tu n'arrives pas toujours à expliquer. Ce que tu vis est très courant chez les personnes conscientes et engagées dans leur développement.

Tu as déjà fait du chemin — tu te poses des questions, tu cherches à comprendre, tu veux aller mieux. Et en même temps, certains patterns semblent revenir malgré tes efforts. C'est souvent le signe que quelque chose de plus profond attend d'être vu.

Ces zones de déséquilibre portent souvent la trace de blessures anciennes — pas forcément des traumatismes dramatiques, mais des expériences d'enfance qui t'ont appris que tu devais mériter l'amour, éviter le conflit, ou prouver ta valeur pour avoir ta place. Ces apprentissages se sont gravés dans ton système nerveux et continuent d'influencer tes réactions aujourd'hui.

En tant que coach, ces zones non travaillées se manifestent subtilement. Peut-être que tu acceptes des clients qui ne te respectent pas pleinement. Peut-être que tu baisses tes prix par peur du refus. Peut-être que tu travailles beaucoup mais que tu te montres peu, par peur du jugement. Ce ne sont pas des problèmes de stratégie — ce sont des échos de ton enfant intérieur.

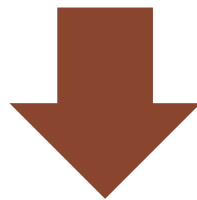
Ce que cette évaluation te révèle : Tu es à un carrefour intérieur. Tu as les ressources pour aller plus loin — il te manque juste un espace pour explorer ces zones avec bienveillance et profondeur, sans te juger.

La prochaine étape pour toi : Identifier les deux ou trois domaines où ton score était le plus élevé et commencer à travailler ces blessures spécifiques. Un accompagnement structuré peut t'aider à transformer ces patterns rapidement et durablement.

Challenge 5 Jours

Reconnecte Toi à Ton Enfant Intérieur

Si quelque chose en toi s'est reconnu dans ces mots, c'est peut-être le bon moment pour commencer. Mon challenge de 5 jours t'accompagne pas à pas pour identifier et comprendre les blessures qui influencent ta vie et ta pratique — avec douceur, sans te brusquer.



<https://www.academiequantus.com/enfantinterieur>

Score 49 à 64 points —

Ton enfant intérieur souffre et attend d'être entendu

Plusieurs domaines de ta vie et de ta pratique portent la trace de blessures émotionnelles qui n'ont pas encore été pleinement vues ni guéries. Tu reconnais probablement des schémas qui se répètent depuis longtemps — dans tes relations, dans ta façon de te voir, dans les blocages que tu rencontres malgré ta bonne volonté et tes efforts.

Ce que tu vis a du sens. Ce n'est pas une faiblesse. Ce n'est pas un manque d'intelligence ou de compétence. C'est simplement que ton enfant intérieur a appris très tôt des stratégies de survie — se faire oublier, tout contrôler, plaire aux autres, ne jamais montrer sa vulnérabilité — et ces stratégies, qui t'ont peut-être protégée à un moment, te coûtent beaucoup aujourd'hui.

Tu te sens peut-être souvent épuisée de donner sans vraiment recevoir. Tu as peut-être du mal à te sentir légitime, même quand les résultats sont là. Peut-être que certaines critiques te touchent beaucoup plus profondément que tu ne le voudrais. Peut-être que tu te retrouves régulièrement dans des relations où tu donnes plus que tu ne reçois — avec tes proches, avec tes clients, avec toi-même.

En tant que coach, cette blessure intérieure non guérie peut créer une distance entre qui tu es vraiment et la façon dont tu te présentes. Tu accompagnes les autres avec sincérité, mais une partie de toi reste dans l'ombre — trop prudente, trop contrôlante, trop occupée à gérer ses propres émotions pour être pleinement libre dans ton accompagnement.

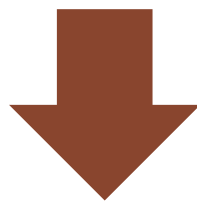
Ce que cette évaluation te révèle : Il y a en toi un enfant intérieur qui attend depuis longtemps d'être vu, entendu, et accueilli avec amour. Ce travail est le plus beau et le plus transformateur que tu puisses faire — pour toi d'abord, et pour la qualité de présence que tu offres à ceux que tu guides.

La prochaine étape pour toi : Un travail de guérison structuré et bienveillant, qui va au-delà de la prise de conscience intellectuelle pour toucher ce qui se passe vraiment dans ton corps, tes émotions et tes croyances profondes. Tu mérites d'être accompagnée avec la même profondeur que tu offres aux autres.

Challenge 5 Jours

Reconnecte Toi à Ton Enfant Intérieur

Tu n'as pas à continuer à porter ça seule. Mon challenge de 5 jours est un premier espace rien que pour toi — pour commencer à voir, à comprendre, et à accueillir ce que ton enfant intérieur essaie de te dire depuis longtemps.



<https://www.academiequantus.com/enfantinterieur>

Score 65 à 80 points —

Ton enfant intérieur a besoin d'être accompagné maintenant

Tes réponses indiquent une souffrance émotionnelle importante et des schémas profonds liés à des blessures qui n'ont pas encore trouvé d'espace pour être vues et guéries. Ce score ne dit pas que quelque chose ne va pas chez toi — il dit que tu portes beaucoup, depuis longtemps, souvent seule.

Tu te sens peut-être souvent débordée par tes émotions, sans toujours comprendre pourquoi. Peut-être que certaines relations te font beaucoup souffrir et que tu te retrouves toujours dans les mêmes dynamiques malgré ta volonté de changer. Peut-être que tu as du mal à te sentir en sécurité — émotionnellement, dans tes relations, ou dans ta valeur en tant que coach et en tant que personne.

Ces blessures viennent de loin. Elles se sont construites dans l'enfance, à une époque où tu n'avais pas les ressources pour les traverser autrement. Ton système nerveux a appris à se protéger de toutes les façons possibles — et ces protections, aussi épuisantes soient-elles aujourd'hui, ont eu leur raison d'être.

En tant que coach, porter cette souffrance non résolue peut créer une vraie tension intérieure. Tu veux aider les autres à guérir, mais une partie de toi attend encore sa propre guérison. Tu peux te retrouver à t'oublier complètement dans ton rôle, à surdonner, à accepter des situations qui ne te respectent pas, ou à ressentir un écart douloureux entre ce que tu transmets et ce que tu vis réellement.

Ce n'est pas une condamnation. C'est une porte.

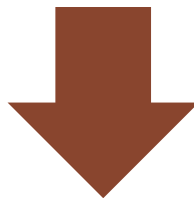
Ce que cette évaluation te révèle : Tu es prête. Pas parce que tout va bien — mais parce que tu as eu le courage de répondre honnêtement à ces questions. Cette honnêteté envers toi-même est déjà le début de la guérison.

La prochaine étape pour toi : Tu as besoin d'un accompagnement profond, bienveillant et structuré — pas pour te réparer, parce que tu n'es pas cassée — mais pour te reconnecter à qui tu es vraiment, sous toutes les couches de protection que tu as construites. Tu mérites cet espace. Entièrement.

Challenge 5 Jours

Reconnecte Toi à Ton Enfant Intérieur

Tu as eu le courage de te regarder honnêtement aujourd'hui. La prochaine étape, c'est de te donner un espace pour commencer à guérir. Mon challenge de 5 jours est conçu pour t'accompagner en douceur, là où tu en es, exactement comme tu es.



<https://www.academiequantus.com/enfantinterieur>