Carnet d'auto Diagnostique™



by Prisca dti

PRISCA DEGLAS

workbook

carnet d'auto diagnostique

Copyright © 2025 by PRISCA DEGLAS

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

I

WORKBOOK MASTERCLASS

Regarde ta masterclass en suivant le QR code juste ici



Livret d'auto diagnostique

Dans les tests qui suivent, tu vas pouvoir identifier la cause de ta dépendance affective, de ton manque de confiance et d'amour, de ta carapace de femme forte... tous ces mécanismes qui te rendent accro à la validation extérieure.

Tu vas aussi pouvoir en déterminer l'origine vibratoire. Karmique, transgénér ationnelle.

Une fois l'origine repérée, tu pourras enfin traiter le problème **à sa source**, grâce à la méthode en 9 étapes que je te détaille dans la masterclass.

Poses ton intention

Guérir l'enfant intérieur grâce à l'écriture intuitive ™ permet de :

- ☐ Arrêter d'être trop gentille
- ☐ Cesser d'attirer des hommes indisponibles
- ☐ Cesser d'attirer des hommes toxiques
- ☐ Te pardonner et sortir des schémas répétitifs de sabotage
- ☐ Avoir confiance en toi et oser dire ta vérité
- ☐ Gérer ton stress et tes émotions
- ☐ Sortir de la carapace de la femme forte
- ☐ Guérir de la dépendance affective
- ☐ Libérer les blessures de ton enfant intérieur
- ☐ Guérir des traumas sexuels profonds (viols, incestes, attouchements)
- ☐ T'aimer pleinement et te choisir en priorité
- ☐ Poser tes limites et dire non sans culpabilité
- ☐ Croire en toi et aller au bout de tes projets
- ☐ Briser les schémas répétitifs
- ☐ Mettre fin à l'auto-sabotage amoureux et à la procrastination professionnelle

Les 9 archétypes du féminin blessé

Découvre les 9 archétypes du féminin blessé grâce à la masterclass complète en suivant le qr code ci-dessus.

Voici le test à compléter grâce à ta masterclass :

✧ Les 9 archétypes du féminin blessé™ (selon la méthode de Prisca DTi)

☐ **1. La Femme P...**

Elle porte tout sur ses épaules. Hyper-indépendante, elle contrôle tout pour ne pas être trahie. Elle pense qu'exprimer un besoin, c'est se mettre en danger.

Fatiguée, mais incapable de demander de l'aide.

☐ **2. La D...**

Elle confond amour et attachement. Elle s'oublie pour être aimée. Elle donne tout, espérant être choisie.

Panique intérieure cachée derrière un sourire.

☐ **3. La Femme G...**

Elle dit oui quand elle pense non. Elle évite le conflit, se sacrifie pour plaire.

Elle s'étouffe à force de ravaler ses besoins.

☐ **4. La C...**

Elle s'excuse d'exister. Elle porte la honte, le non-dit, le passé. Elle se punit pour exister.

Elle croit que souffrir la rend plus aimable.

☐ **5. La Femme I...**

Elle doute d'elle-même, même quand elle réussit. Sa lumière lui fait peur.

Syndrome de l'imposteur permanent.

☐ **6. La F...**

Elle pardonne tout trop vite, sauf à elle-même. Elle croit que la colère est une faute spirituelle.

Elle justifie l'injustifiable et s'interdit de guérir.

☐ **7. La P...**

Elle veut être irréprochable pour ne plus jamais être rejetée.Elle cache sa vulnérabilité derrière le contrôle.

☐ **8. L'I...**

Elle existe à travers le besoin des autres. Elle attire les blessés pour se sentir utile.Elle soigne pour être aimée en retour.

☐ **9. La F...**

Elle fuit l'intimité, le conflit, les émotions profondes. Elle se cache derrière une fausse autonomie. Elle dit toujours "ça va", mais s'effondre en silence.

Combien de cases as-tu cochées ? ..... / 9

Plus ton score est élevé, plus ton style d'attachement passe de sécure à chaotique.

Chaque masque que tu portes est un mécanisme de protection mis en place par l'enfant intérieur pour survivre. Mais aujourd'hui, c'est lui qui t'éloigne de la sécurité affective.

🔢 **Lecture vibratoire de ton score :**

- **1 à 2 signes** → style d'attachement **sécure**, avec quelques zones de fragilité ponctuelles.
- **3 à 5 signes** → style d'attachement **anxieux ou fuyant**, selon ta blessure dominante.
- **6 à 9 signes** → style d'attachement **chaotique** : hypervigilance émotionnelle, relations instables, alternance de fusion et de fermeture.

💡 *C'est une boussole intérieure, pas une fatalité. Ce que ton ego a mis en place pour survivre, tu peux aujourd'hui le désactiver… en retrouvant l'origine de tes masques.*

L’autosabotage professionnel dû aux traumas d’enfance

L’autosabotage professionnel dû aux traumas d’enfance

☐ procrastiner

☐ s’éparpiller dans ses idées et ne pas savoir laquelle choisir

☐ s’attarder sur des éléments secondaires au lieu de lancer le projet

☐ beaucoup de formations sans passage à l’action

☐ peur de déranger et de déplaire

☐ peur de faire comme les autres et de proposer quelque chose qui existe déjà

☐ peur d’être rejetée, critiquée, jugée, abandonnée

☐ peur de se montrer

☐ ne pas oser dire sa vérité ou parler avec vulnérabilité

☐ ne pas oser briller / peur de réussir

☐ peur d’échouer

☐ peur d’arnaquer les autres

☐ peur de se lasser avec une idée temporaire / de changer encore de désir

☐ peur de se tromper d’idée

l’autosabotage professionnel dû aux traumas d’enfance

📊 Grille d’auto-évaluation :

- **1 à 5** signes : tu **passes à l’action facilement**
- **5 à 7** signes : tu **passes difficilement à l’action**

- **7 à 14** signes : tu es **tétanisée à l'idée de réussir**

Quand on a vécu des traumas et qu'on a pas été pris en charge émotionnellement, le passé nous poursuit et nous murmure que nous ne sommes **pas suffisants**.

Sous leur influence, nous **n'allons pas au bout de nos projets**.
Nous **perdons confiance en notre capacité à réussir**, à suffire.
Nous nous **comparons sans cesse aux autres**.
Et inévitablement, nous **nous sentons insuffisants**.
Cela crée une **dépendance à la validation extérieure** et un **syndrome de l'imposteur** aussi puissant qu'une dépendance affective :

> "Ma valeur dépend du regard de l'autre. Je me perds pour lui correspondre."

Il y a donc une **grande peur** :

- de ne pas pouvoir aider,
- de ne pas être suffisante,
- d'être jugée...

... ce qui **conduit à l'épuisement**.

🔍 *Le syndrome de l'imposteur, c'est :*

- *"Je suis incapable"*
- *"Les autres font mieux que moi"*
- *"Je me compare en permanence"*
- *"Je suis perfectionniste, donc je ne me lance pas"*

À chaque fois qu'on voudra se lancer, **l'ego va donc nous saboter** :
À chaque nouveau projet, il va nous pousser à **nous éparpiller avec trop**

d'idées, ce qui va nous bloquer par **peur de ne pas choisir la bonne**.

Chaque fois qu'on tentera de se lancer, il nous empêchera **de nous organiser**, en nous poussant vers des **éléments secondaires**, par manque de conscience de ce qui est vraiment prioritaire.

En nous éparpillant, **nous nous épuisons… et nous procrastinons**.

Et lorsque nous procrastinons ou que nous nous éparpillons, **il nous juge** :

"Tu es fainéante, instable."

Il dira aussi :

"Pour qui tu te prends ? D'autres l'ont déjà fait ! Qui ça va intéresser ?"

Et là, **on se coupe net. On procrastine encore.**

En tant que **multipotentiel**, on se **lasse très vite**, on change d'idée.

L'ego en profite pour dire :

"Tu es instable."

Résultat : on devient **tétanisée à l'idée de se lancer** dans un nouveau projet… sans jamais aller au bout.

Ce dont tu as besoin ?

✓ Reprogrammer l'égo grâce aux lois spirituelles du succès

✓ **Un projet mené de manière féminine, qui évolue**, qui a besoin de ton **esprit en arborescence** pour fleurir.

l’autosabotage amoureux dû aux traumas d’enfance

l’autosabotage amoureux dû aux traumas d’enfance

☐ je suis trop gentille
☐ je donne beaucoup pour que les autres soient bien
☐ je donne beaucoup pour que ma valeur soit reconnue
☐ j’oublie mes besoins au profit de ceux des autres
☐ je me sacrifie et culpabilise de penser à moi
☐ j’ai peur d’être critiquée
☐ j’ai peur d’être égoïste
☐ j’ai besoin de beaucoup de preuves d’amour
☐ j’ai tendance à contrôler la relation
☐ j’ai peur de poser mes limites
☐ j’ai peur d’être rejetée, critiquée, jugée, abandonnée
☐ j’ai du mal à dire non
☐ je porte une carapace de femme forte qui n’a besoin de personne et souffre de solitude
☐ j’ai du mal à lâcher prise
☐ j’ai peur d’être seule
☐ j’ai peur d’abandonner les autres
☐ j’accepte l’inacceptable
☐ j’attire des hommes toxiques et/ou indisponibles
☐ je pardonne l’impardonnable
☐ je pardonne à tous sauf à moi-même

☐ j'attire des hommes toxiques et indisponibles

Grille d'auto-évaluation :

- **1 à 7 troubles** → schémas **sains**
- **7 à 14 troubles** → schémas **anxiogènes**
- **14 à 21 troubles** → schémas **toxiques**

Résultat :

En fonction des résultats, tu peux présenter plus d'archétypes de femme blessée que la moyenne.

À cause de ces éléments, nous sabotons nos relations amoureuses et amicales, par peur de perdre l'autre.

Nous avons une très grande capacité **à nous adapter** et **à nous oublier** au profit des autres.

On est souvent perçues comme **trop gentilles**, laissant **trop de place à l'autre**, avec pour seule récompense : **trahisons, irrespect et souffrances**.

Mais ce comportement, ces schémas... **ce n'est pas nous. C'est l'ego.**

L'ego, c'est **l'ensemble des comportements que nous ne voulons plus**, et qui ont été **installés durant l'enfance**.

Les troubles de l'ego, issus des traumas, nous rendent **dépendantes à la validation extérieure**.

Cela est **profondément lié aux traumas de ton enfance**.

Petite, tu as peut-être ressenti que **tes émotions et tes besoins dérangeaient**, que **tu étais de trop**.

Alors, tu as fait de ton mieux pour **rétrécir ta présence**, **te faire discrète**, **ne pas déranger**, en apprenant à cacher tes émotions.

En grandissant, ce mécanisme est resté.

Surtout si tu as vécu **plusieurs traumas**, ou si **tes parents n'étaient pas**

disponibles émotionnellement, ne te reconnaissaient pas, ne te voyaient pas.

Tu as fini par croire que **tu n'étais pas assez**.

Et paradoxalement, que **tu étais de trop**.

Alors tu as **pris l'habitude de mettre les autres en priorité**, de t'effacer.

S'il y a eu des **chocs émotionnels chez tes parents**, tu as sans doute **pris leur place trop tôt**.

Tu t'es **parentalisée**, tu as **grandi trop vite**.

☞ L'origine de **tous tes schémas d'autosabotage** se trouve là : dans cette **enfance non reconnue, non contenue**.

Nous allons maintenant explorer ensemble **les 9 traumas principaux** qui nourrissent ce sabotage et comment les dépasser.

Les 9 traumas de l'enfant intérieur

L'enfant intérieur a vécu des traumas qui déterminent aujourd'hui ton niveau de souffrance.

Plus il en a traversé, plus son style d'attachement devient désorganisé. Ce n'est pas seulement l'intensité des blessures qui compte, mais surtout l'absence de bras, de présence, de sécurité pour l'aider à les traverser.

Tu as peut-être été livré(e) à toi-même. Voici **l'enfer silencieux** que ton enfant intérieur a vécu.

Coche ce qui te parle :

☐ **1. L'amour conditionnel et l'éducation**

Une éducation basée sur la punition et la récompense nous apprend à avoir peur du rejet et de l'abandon. Pour éviter les coups, les cris ou la honte, on apprend à s'adapter à ce que nos parents attendent. Et comme ce n'est jamais assez, une insécurité s'ancre :

> « *Tu n'es pas suffisant pour être aimé tel que tu es.* »

☐ **2. Tu es trop.**

Trop bavard(e), trop joyeux(se), trop émotif(ve), trop en colère, trop gourmand(e), trop maigre, trop gros(se)…

À force d'entendre qu'on est *trop*, on finit par croire qu'on est *de trop*.

> *Tu fais tout pour t'effacer et ne plus peser sur les autres.*

☐ **3. Le mépris des émotions**

Pleurer, c'est être faible. Être en colère, c'est avoir un mauvais caractère. Être joyeux, c'est être narcissique ou "se la raconter". Résultat :

Tu as appris à cacher tes émotions pour ne pas être jugé(e).

☐ **4. Le déni des émotions**

Quand ton ressenti est nié ou minimisé – *« tu pleures pour rien »*, *« j'ai vécu pire »*, *« c'est rien, ça passera »* – tu apprends à te taire.

Adulte, tu minimises tes propres blessures et tu valorises la douleur des autres.

Tu te coupes de tes besoins. Tu ne vois que trop tard que tu es mal.

☐ **5. La négligence**

Parents absents, trop occupés, peu à l'écoute. Même quand tu parles, tu sens que ce n'est pas entendu, ni pris en compte.

Tu crois que tu déranges, que tu n'es pas intéressante, pas digne d'attention.

Tu te fais discrète, tu t'effaces, et tu t'éteins.

☐ **6. Les chocs de vie parentaux**

Lorsque tes parents vivent des épreuves (maladie, deuil, séparation, précarité…), tu te sens responsable d'eux.

Tu te fais petit(e), tu nies tes besoins, tu t'oublies.

Tu deviens trop mature, trop vite, et tu portes ce qui ne t'appartient pas.

☐ **7. Les traumas personnels**

Abandon. Critiques constantes. Humiliations. Parents toxiques. Violence physique, verbale, psychique. Harcèlement scolaire. Violences sexuelles : inceste, attouchements. Silence comme punition.

✧ *Quel est ton score ?*

- **1 à 2 traumas** → insécurités légères
- **3 à 4 traumas** → insécurités modérées
- **5 à 7 traumas ou plus** → insécurités émotionnelles sévères

Tu n'avais aucun refuge.

Aucun bras. Aucun soutien. Aucun lieu de sécurité.

Mais tu peux **revenir à toi aujourd'hui**, et te reconstruire.

🥥 On apprend à minimiser nos ressentis pour ne pas déranger.

Mais ces "petites choses" qui semblent anodines sont en réalité des failles profondes.

Elles nous poussent à **accepter l'inacceptable**.

Elles façonnent nos choix, notre besoin d'amour, notre rapport au monde.

Tant que **ton enfant intérieur n'a pas été entendu**, tu répéteras les mêmes schémas, même sans le vouloir.

Car pour survivre, **l'enfant a créé l'ego** : un faux self, censé le protéger.

Mais comme une IA qui se retourne contre l'humanité, l'ego a fini par se méfier de lui.

Il a décidé que cet enfant était trop fragile, trop en demande, et qu'il fallait **le faire taire**.

Résultat ?

> *La femme que tu es aujourd'hui cache sa vulnérabilité… et s'épuise à tenir le rôle de la forte.*

✧ *La solution que j'ai trouvée pour moi et pour mes clientes :*

Revenir à l'enfant intérieur.

L'écouter. L'aimer. Le guérir.

Et pour cela, j'utilise un outil puissant : **l'écriture intuitive™**

C’est quoi l’écriture intuitive™?

Qu’est-ce que l’écriture intuitive ?

Ce n’est pas écrire une lettre à ton enfant intérieur.

Ce n’est pas lui parler.

C’est l’entendre.

C’est **activer sa voix**, celle que tu as enterrée sous les années de silence, de culpabilité, de rôle à tenir.

Quand je parle d’écriture intuitive, je ne parle pas de *“dire à ton enfant qu’il mérite d’être aimé”*.

Je parle de le laisser **te parler**.

Te raconter **ce qu’il a vécu**. Ce qu’il a ressenti. Ce qu’il attend encore aujourd’hui.

Et là, la magie opère.

Car tu ne projettes plus sur lui ce que tu veux entendre.

Tu accueilles enfin **ce qui a été tu**.

✧ *Et ça fonctionne.*

Je pense à **Marina**, célibataire depuis 4 ans.

Accro à un homme évitant, qui la repoussait autant qu’il la fascinait.

Elle croyait devoir “lâcher prise”, faire des “rituels” ou “attirer un autre”.

Mais un jour, elle a osé écrire.

Pas une lettre. Non.

Elle a laissé **sa petite fille intérieure** parler, noircir les pages.

Elle a pleuré. Hurlé sur le papier.

Et dans cette vérité retrouvée… de son amour pour elle même activé…

Elle a cessé de courir. Elle a retrouvé sa paix.

Et lui est revenu.

Pas dans le flou, pas dans l'ambigu.

Ils se marient cet été. 🕊

→ *Tu peux scanner ce QR Code pour écouter son témoignage, et ce qu'il dit de mon accompagnement (il était si heureux de la retrouver).*

TÉMOIGNAGES

Mais attention.

L'écriture intuitive™ ne fonctionne qu'à condition d'avoir désactivé trois blocages majeurs :

1. **L'ego et ses masques** : ces fausses identités qui te protègent, mais t'isolent. Je les appelle **les 9 archétypes du féminin blessé**. Tu les découvriras dans la masterclass dédiée à ce carnet.
2. **Les vœux karmiques** : ils sont la source même de l'égo, des engagements invisibles pris dans d'autres vies, qui sabotent ton amour, ton abondance, ta voix.
3. **Le transgénérationnel** : les peurs, les blessures et les schémas hérités de tes lignées, qui conditionnent ta relation au monde.

Tu ne peux pas entendre ton enfant intérieur si **l'ego hurle à sa place**, si des vœux le condamnent au silence, à la pauvreté, au sacrifice, et si ton héritage familial pèse plus lourd que ton propre désir.

Mais **tu peux inverser la dynamique.**

Et ça commence ici.

→ *Je t'invite à suivre la masterclass pour comprendre comment sortir de l'ego, et libérer enfin ta vraie voix.*

MASTERCLASS