

TEST

Décèle la blessure enfouie qui façonne ton identité

Restaure ton identité pour t'affirmer





Comment faire le test?

Avant de commencer, lis ces instructions avec douceur. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses ici — seulement la vérité de ton cœur.

1

Réponds spontanément

Ne filtre pas. La première réponse qui vient est souvent la plus vraie.

2

Parle comme la petite fille en toi

Pas comme une femme mature qui analyse. Comme celle qui a ressenti, qui a eu peur, qui a aimé.

3

Note de 0 à 3

0 = Pas du tout vrai · 1 = Un peu vrai · 2 = Souvent vrai · 3 = Très vrai



BLESSURE 1

Masque : la fuyante — Quand tu portes cette blessure, tu pars sans qu'on ne te chasse. Tu te rétrécis sans qu'on te dise que tu prends trop de place.

Note chaque phrase de 0 à 3:

0 = Pas du tout vrai · 1 = Un peu vrai ·
2 = Souvent vrai · 3 = Très vrai

1- Je me compare régulièrement aux autres.

2- Je me sens souvent "moins que".

3- J'ai peur de déranger ou de prendre trop de place.

4- Une critique me touche profondément, même légère.

5- Je préfère me retirer avant qu'on ne me rejette.

Question profonde

Quand quelqu'un ne me choisit pas, qu'est-ce que ça réveille en moi ?

Prends le temps de répondre honnêtement. Écris ce qui monte, même si c'est douloureux. C'est dans la nomination que commence la guérison.

BLESSURE 2

Quand tu portes cette blessure, le silence d'un proche devient une alarme intérieure. Tu t'adaptes, tu t'effaces, juste pour que personne ne parte.

Note chaque phrase de 0 à 3:

0 = Pas du tout vrai · 1 = Un peu vrai · 2 = Souvent vrai · 3 = Très vrai

1- J'ai peur d'être oubliée ou laissée de côté.

2- Le silence d'un proche m'angoisse.

3- J'ai du mal à prendre des décisions seule.

4- Je m'adapte excessivement pour garder la relation.

5- La solitude me pèse émotionnellement.

Question profonde

Quand quelqu'un s'éloigne de moi, est-ce que je me sens en danger intérieur ?

Prends le temps de répondre honnêtement. Écris ce qui monte, même si c'est douloureux. C'est dans la nomination que commence la guérison.

BLESSURE 3

Tu portes tout. Tu dis oui alors que ton cœur crie non. Tu crois, quelque part, que tu dois mériter l'amour à la sueur de ton front.

Note chaque phrase de 0 à 3

0 = Pas du tout vrai · 1 = Un peu vrai ·
2 = Souvent vrai · 3 = Très vrai

- 1- Je me sens facilement coupable.
- 2- Je dis oui alors que je veux dire non.
- 3- Je me surcharge même quand je suis épuisée.
- 4- Je prends souvent les torts sur moi.
- 5- J'ai honte de certaines parties de moi (corps, passé, erreurs).

Question profonde

Ai-je l'impression que je dois "payer un prix" pour être aimée ?

Prends le temps de répondre honnêtement. Écris ce qui monte, même si c'est douloureux. C'est dans la nomination que commence la guérison.





BLESSURE 4

Si tu ne contrôles pas, tu souffres. Tu anticipes tout, tu vérifies tout — parce qu'une fois, quelqu'un t'a promis quelque chose et ne l'a pas tenu.

Note chaque phrase de 0 à 3

0 = Pas du tout vrai · 1 = Un peu vrai ·
2 = Souvent vrai · 3 = Très vrai

1- J'ai du mal à déléguer totalement.

2- Je vérifie beaucoup

3- Les imprévus me stressent
fortement.

4- Quand quelqu'un ne tient pas
parole, je me sens trahie
profondément.

5- J'ai besoin d'anticiper pour me
sentir en sécurité.

Question profonde

Est-ce que je crois que si je ne
contrôle pas, je vais souffrir ?

Prends le temps de répondre
honnêtement. Écris ce qui monte,
même si c'est douloureux. C'est dans la
nomination que commence la guérison.



BLESSURE 5

Tu tiens. Tu excelles. Tu ne te plains pas. Parce que montrer ta fragilité, c'est risquer de ne plus valoir quelque chose aux yeux des autres — et aux tiens.

Note chaque phrase de 0 à 3

0 = Pas du tout vrai · 1 = Un peu vrai ·
2 = Souvent vrai · 3 = Très vrai

1- Je suis très exigeante envers moi-même.

2- Je montre peu mes émotions.

3- J'ai du mal à accepter l'erreur.

4- Je valorise la performance plus que la vulnérabilité.

5- Je continue même quand je suis épuisée.

Question profonde

Est-ce que je crois que montrer ma faiblesse me rendrait indigne ?

Prends le temps de répondre honnêtement. Écris ce qui monte, même si c'est douloureux. C'est dans la nomination que commence la guérison.

Interprète ton score

Additionne tes points pour chaque section. La blessure avec le score le plus élevé est probablement celle qui structure ton identité aujourd'hui. Tu peux avoir plusieurs blessures avec des scores élevés.

Regarde tes résultats avec douceur, pas avec jugement.

Ce n'est pas ta personnalité
C'est ton mécanisme
de survie.

La petite fille en toi a fait ce qu'elle pouvait avec ce qu'elle avait. Elle a construit un masque pour ne plus jamais souffrir de cette façon-là. Et ce masque a fonctionné — pendant un temps. Aujourd'hui, tu es prête à le déposer.



EXERCICE 1

La Blessure de Rejet

"Je ne suis pas vraiment choisie."

La blessure de rejet touche ton **sentiment d'appartenance** au plus profond de toi. Ce n'est pas toujours visible de l'extérieur. Mais à l'intérieur, une voix silencieuse répète inlassablement que tu es en dehors, à part, pas tout à fait à ta place. Et cette voix colore tout : la façon dont tu te regardes, dont tu te compares, dont tu avances — ou dont tu te retiens.

La comparaison, l'autre visage du rejet

La blessure de **rejet** naît du sentiment de ne pas être **choisie, acceptée ou aimée telle que l'on est**, comme si ta présence n'avait pas de valeur ou qu'on te rejetait pour ce que tu es.

Quand tu as vécu le rejet, ton esprit a enregistré ce message :

“Je ne mérite pas d’être choisie, acceptée ou aimée telle que je suis.”

Alors, dès que tu vois quelqu’un avec quelque chose de nouveau ou “de mieux”, tu ressens quelque chose comme :

“Si elle a ça et moi pas, je ne fais pas partie du groupe, je ne suis pas assez.”

Ton corps et ton cerveau réagissent : il faut **rattraper l'autre**, “égaler” ce qu’elle a pour ne pas te sentir rejetée.

BLESSURE DE REJET

Tu vois une collègue acheter un sac très tendance.
Instantanément, tu penses :

“Si elle a ce sac et pas moi, elle est mieux que moi.”

Alors tu finis par l'acheter aussi, **non pas parce que tu en as envie**, mais parce que **tu as peur de ne pas être acceptée** si tu restes différente.

Même mécanisme si c'est une voiture, un vêtement, une maison... le moteur est toujours le même : **la peur de ne pas être intégrée et le sentiment de rejet..**

Et si tu n'as pas "ce qu'elle a", tu te sens diminuée. C'est la blessure de rejet qui parle — pas la réalité : il faut **rattraper l'autre**, “égaler” ce qu'elle a pour ne pas te sentir rejetée.

Au travail, dans le couple, en famille

Au travail

Tu as une idée brillante... mais tu te dis : *"Ce n'est peut-être pas assez pertinent."* Tu la gardes pour toi. Ou tu travailles énormément sans jamais te mettre en avant. Une critique légère devient un rejet personnel. Parfois tu préfères partir avant même qu'on ne t'ait rejetée.

Dans le couple

Tu testes l'amour de ton mari. Tu interprètes un ton neutre comme un désintérêt. Tu t'éloignes émotionnellement pour te protéger. Ou à l'inverse, tu ne dis jamais ce que tu ressens, de peur qu'on te trouve "trop".

Dans la famille

Tu te sens différente. À part. Même entourée. Tu penses : *"Ils préfèrent toujours l'autre."* Même si ce n'est pas objectivement vrai. La blessure de rejet déforme la perception — c'est sa nature.

EXERCICE 2

La Blessure d'Abandon

"Ne me laisse pas."

La blessure d'**abandon** naît de la peur profonde d'**être laissée seule ou de perdre l'amour et l'attention des personnes importantes** dans ta vie.

La personne ressent une **solitude intérieure**. Ce n'est pas "je ne suis pas assez" — c'est la terreur que ceux qu'on aime finissent toujours par partir. Et cette peur silencieuse gouverne tes relations, tes décisions, et même ton rapport à toi-même.



Le téléphone, baromètre émotionnel

Pas de réponse = angoisse. Message froid = panique. Tu peux passer de calme à bouleversée en quelques minutes. Si ton mari rentre tard, tu imagines immédiatement le pire.



Dans le couple

Tu t'accroches. Tu tolères des comportements blessants. Tu acceptes le minimum. Tu t'adaptes à tout pour ne pas être quittée. Tu peux même provoquer des disputes pour vérifier qu'il tient encore à toi.



Dans tes décisions

Tu as du mal à décider seule. Tu demandes l'avis des autres, même pour des choses simples. Quand tu es seule longtemps, tu ressens un vide étrange — pas du silence, mais un vide intérieur profond.

EXERCICE 3

La Blessure d'Humiliation

"Je dois payer pour être aimée."

La blessure d'**humiliation** naît du sentiment d'avoir été **ridiculisée, rabaissée ou jugée avec honte**, où tu as intériorisé que tu n'étais pas "assez" ou que tu devais te cacher pour être acceptée.

Elle se cache sous une apparente générosité. Tu donnes, tu portes, tu t'oublies — non pas par pure bonté, mais parce qu'au fond de toi, tu crois que **ton amour doit se mériter par le sacrifice**. Et ce poids que tu portes, tu l'as accepté tellement longtemps qu'il te semble normal.

Dans le quotidien

On te demande un service ? Tu dis oui. Même épuisée. Même débordée. La culpabilité est immense quand tu penses à dire non. Tu te surcharges jusqu'à l'épuisement total.

Dans le couple

Tu acceptes les paroles blessantes, les critiques répétées, le manque de reconnaissance. Et tu penses : "*C'est peut-être moi le problème.*" Tu prends tout sur toi.

Avec ton corps

Tu as honte de ton corps. Tu te caches. Tu ne te sens pas désirable. Et parfois, inconsciemment, tu choisis des situations où tu es rabaissée — parce que c'est familial.

EXERCICE 4

La Blessure de Trahison

"Je ne veux plus jamais être prise au dépourvu."

La blessure de trahison naît d'une promesse brisée — un jour, quelqu'un n'a pas tenu sa parole. Et depuis, une partie de toi s'est mise en garde permanente. **Contrôler, anticiper, vérifier** : ce sont tes armures. Elles te protègent, oui — mais elles t'épuisent aussi.

1

Dans le quotidien

Tu veux tout savoir, tout anticiper. Si ton mari change un détail sans te prévenir, tu te sens déstabilisée. Si quelqu'un ne tient pas sa parole, tu ressens une colère qui semble disproportionnée — mais elle est réelle.

2

Au travail

Tu délègues... mais tu vérifies. Tu repasses derrière. Tu fais confiance... mais pas complètement. Tu peux être exigeante, dure parfois, parce que l'imprévu t'angoisse profondément.

3

Dans le couple

Tu poses beaucoup de questions — pas forcément par jalousie, mais par besoin viscéral de sécurité. Tu veux être certaine. Toujours. Parce que l'incertitude ressemble trop à la trahison.

EXERCICE 5

La Blessure d'Injustice

"Je dois être forte."

La blessure d'**injustice** naît du sentiment d'avoir été traité de manière **froide, sévère ou excessive**, où tes besoins ou tes émotions n'ont pas été reconnus ou respectés.

Tu es droite, disciplinée, performante, de l'extérieur, tu sembles invincible mais à l'intérieur, tu portes une exigence écrasante envers toi-même — et une grande difficulté à montrer ta vulnérabilité.

→ Dans le quotidien

Tu ne pleures pas facilement, même quand tu as mal. Tu continues, tu avances, tu performs. Tu es extrêmement disciplinée — mais tu as du mal à te détendre, à lâcher prise.

→ Au travail

Tu es excellente. Mais une petite erreur peut te bouleverser. Tu es dure avec toi-même. Tu n'acceptes pas facilement l'échec — le tien comme celui des autres.

→ Dans le couple

Tu peux paraître froide — non pas parce que tu n'aimes pas, mais parce que tu as appris à ne pas montrer ta vulnérabilité. Tu as du mal à dire : "*Ça m'a fait mal.*" Alors tu te refermes.

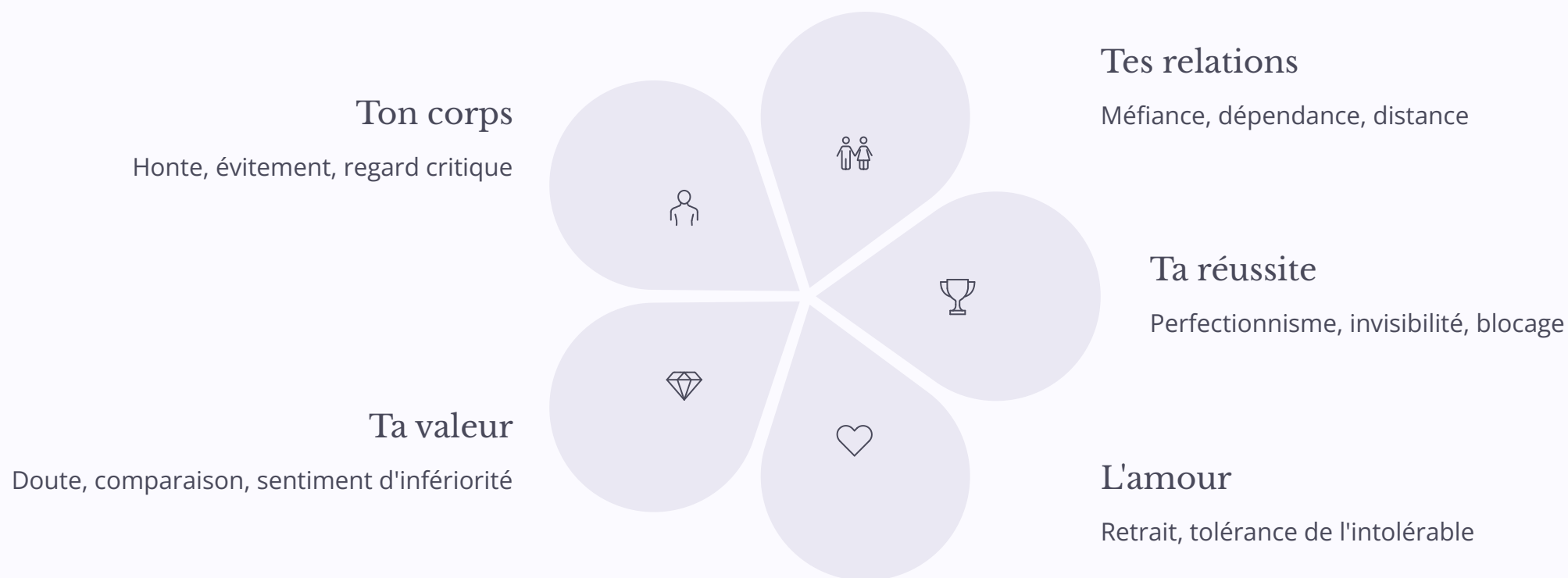
Les cinq blessures en un regard

Chaque blessure porte une phrase intérieure, un masque, et des comportements qui semblent être "ta nature" — mais qui sont en réalité des mécanismes de protection construits au fil du temps et qui sabotent ton identité.

Blessure	Phrase intérieure	Comportement visible	Masque porté
Rejet	"Je ne suis pas assez."	Évitement, comparaison, retrait	Le Fuyant
Abandon	"Ne me laisse pas."	Dépendance, angoisse, accrochage	Le Dépendant
Humiliation	"Je dois payer pour être aimée."	Surcharge, sacrifice, honte du corps	Le Masochiste
Trahison	"Je refuse d'être surprise."	Contrôle, méfiance, vérification	Le Contrôlant
Injustice	"Je dois être forte."	Perfection, rigidité, froideur apparente	Le Rigide

Ce que ces blessures touchent en toi

Ce n'est pas anodin. Ces blessures ne restent pas cantonnées à un seul aspect de ta vie — elles **infilrent tout**. Elles colorent chaque regard que tu poses sur toi-même et sur le monde.



L'exercice le plus important

Peu importe ta ou tes blessures dominantes, cet exercice est le cœur de la session. Il t'invite à voir au-delà de la peur — à entrevoir qui tu es vraiment, sans ton masque.

Phrase 1 — La libération

Complete cette phrase et Répète la:

"Si je n'avais plus peur de _____, je serais _____."

Laisse cette phrase remonter depuis le ventre. Ne cherche pas la réponse "correcte" — cherche la réponse vraie.

Phrase 2 — Le masque révélé

Complete cette phrase et Répète la:

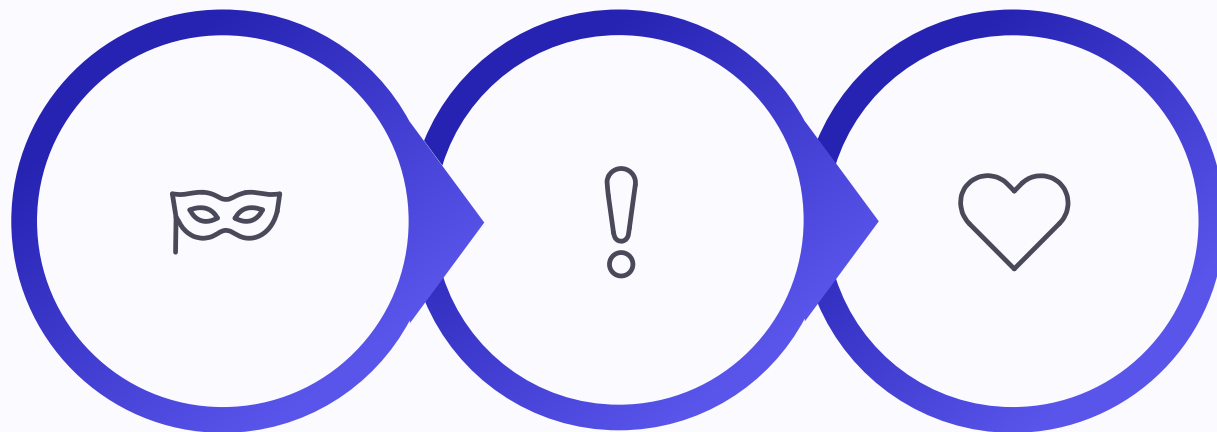
"Pour survivre, j'ai appris à devenir _____."

C'est ici que ton masque apparaît clairement. Et c'est ici que tu commences à t'en affranchir.

📖 Prends du temps. Écris dans ton journal. Prie sur ce qui remonte. Tu n'as pas à tout régler aujourd'hui — juste nommer.

Ce que ces deux phrases révèlent

Ces deux phrases sont un miroir. Elles te montrent la distance entre qui tu es devenue par survie et qui tu es vraiment, au fond. C'est dans cet espace-là que commence ta restauration.



Le masque

Comportements

Restauration

À retenir

Tu as fait quelque chose de courageux aujourd'hui. Tu t'es regardée en face, avec honnêteté. Voici ce que cette session t'a offert :



Tu as nommé tes blessures

Rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice — ce ne sont plus des ombres floues. Ce sont des réalités que tu peux maintenant regarder et travailler.





Tu as identifié ton masque

La façon dont tu fonctionnes n'est pas ta personnalité — c'est une stratégie de survie. Et ce que l'on comprend, on peut commencer à le changer.



Tu as entrevu ta vraie identité

Grâce à l'exercice clé, tu as touché, peut-être pour la première fois, qui tu serais sans la peur. Cette femme-là existe déjà en toi.

  La petite fille en toi mérite d'être vue, entendue, et guérie. Tu es sur le bon chemin.

Un mot pour ton cœur

"Avant même de te former dans le ventre de ta mère, je t'ai connue."
— Jérémie 1:5

Ton identité n'a jamais été définie par ta ou tes blessures. Elle a été définie par Celui qui t'a créée. Ces masques que tu portes — Il les voit, Il les comprend. Et Il t'invite aujourd'hui à les poser, un par un, dans Ses mains.

Tu n'as pas à gagner ta place. Tu n'as pas à mériter l'amour. Tu n'as pas à tout contrôler pour être en sécurité. Tu es déjà choisie. Tu es déjà aimée. Tu es déjà suffisante.

