



# Quels schémas familiaux portez- vous ?

Un outil simple pour  
découvrir si votre histoire  
familiale influence encore  
votre vie.



Chaque famille transmet bien plus que des souvenirs.

Les blessures, les croyances et les comportements se transmettent souvent de génération en génération, créant des schémas inconscients qui influencent nos vies.

Ce test vous offre une opportunité de mieux comprendre ces transmissions et d'explorer comment elles impactent vos choix, vos relations, et votre bien-être.



## Comment répondre au test

- Prenez un moment calme pour lire chaque question attentivement.
- Cochez "Oui" ou "Non" en fonction de ce qui résonne le plus avec votre vécu.
- Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" réponse : l'important est d'être sincère.

### Et après ?

- Une fois terminé, retournez ce test par e-mail à [contact@bienetreLucide.fr](mailto:contact@bienetreLucide.fr)
- Vous recevrez un retour personnalisé pour vous guider dans la compréhension de vos réponses.



Ce test est conçu pour vous aider à entamer un voyage vers une meilleure compréhension de vous-même.

C'est une invitation à explorer vos liens familiaux et à découvrir comment transformer vos schémas en forces.



## Questions du test

### Bloc 1 : Relation à soi

- Vous sentez-vous souvent coupable sans savoir pourquoi ? (Oui/Non)
- Vous avez du mal à vous accepter tel(le) que vous êtes ? (Oui/Non)
- Il vous arrive de ressentir une colère ou une tristesse inexplicable ? (Oui/Non)

### Bloc 2 : Relations aux autres

- Vous avez l'impression de toujours attirer des relations compliquées ou conflictuelles ? (Oui/Non)



- Vous vous sentez souvent en train de "réparer" ou de vous sacrifier dans vos relations ? (Oui/Non)
- Vous avez du mal à poser des limites par peur de blesser ou de perdre l'autre ? (Oui/Non)

### **Bloc 3 : Lien familial**

- Vous ressentez de la rancune ou une blessure non cicatrisée envers un ou plusieurs membres de votre famille ? (Oui/Non)
- Vous remarquez des comportements similaires entre vous et vos parents (positifs ou négatifs) que vous aviez juré de ne jamais reproduire ? (Oui/Non)



- Vous vous sentez pris(e) dans un rôle (protecteur, bouc émissaire, etc.) dans votre famille ? (Oui/Non)

## **Bloc 4 : Comportements actuels**

- Vous avez des réactions excessives face à l'autorité ou aux conflits ? (Oui/Non)
- Vous ressentez un besoin constant de validation ou d'approbation des autres ? (Oui/Non)
- Vous vous sentez parfois bloqué(e) dans des schémas répétitifs sans savoir comment en sortir ? (Oui/Non)



# Interprétation des réponses

Votre score total :

Comptez le nombre de réponses Oui

- 0-3 réponses Oui :

*Vos schémas familiaux semblent peu influents. Cela ne signifie pas qu'ils sont absents, mais ils ne dominent pas nécessairement vos choix et émotions actuels. Une exploration approfondie pourrait tout de même vous apporter des clés précieuses.*

- 4-7 réponses Oui :

*Il est probable que des schémas familiaux influencent vos choix et émotions. Ces transmissions invisibles peuvent se manifester dans vos relations ou vos réactions. Un travail introspectif sur votre histoire familiale pourrait vous libérer de certains blocages.*



- 8+ réponses Oui :

*Les schémas familiaux semblent avoir un impact significatif sur votre vie actuelle. Vous pourriez ressentir des répétitions dans vos relations, un sentiment d'emprisonnement émotionnel ou des comportements automatiques hérités de votre histoire familiale. Comprendre et libérer ces blocages pourrait transformer votre quotidien.*

## **Et maintenant ?**

Félicitations pour avoir pris ce temps pour vous.

Ce test n'est qu'une première étape dans votre voyage vers une meilleure compréhension de vous-même.



Si vous souhaitez aller plus loin, je vous invite à :

- Me retourner vos réponses par e-mail à [contact@bienetreLucide.fr](mailto:contact@bienetreLucide.fr)

Vous recevrez un retour personnalisé avec des pistes d'exploration et le guide gratuit "Se libérer des schémas familiaux : 5 étapes pour transformer vos blessures en forces".

Chaque pas compte. Vous avez déjà commencé.



Emilie Lucide,  
*Thérapeute en psychogénéalogie, et bio-énergie*