

Quiz - Les blessures émotionnelles

Repérer les dynamiques qui semblent les plus actives aujourd'hui

Ce quiz est un outil d'observation. Il ne constitue ni un diagnostic ni une définition de ta personnalité. Il t'aide simplement à repérer quelles dynamiques émotionnelles semblent actuellement les plus présentes parmi les cinq blessures explorées dans la formation : rejet, abandon, humiliation, trahison et injustice.

Comment répondre ?

Pour chaque affirmation, coche UNE seule case correspondant le mieux à ton fonctionnement actuel. Le chiffre associé à ta case sera utilisé pour calculer tes résultats à la fin.

0	Pas du tout
1	Un peu
2	Souvent
3	Très souvent

Conseil : réponds assez spontanément. Il ne s'agit pas de trouver la 'bonne' réponse, mais celle qui te ressemble le mieux aujourd'hui.

Questions 1 à 9

N°	Affirmation	0	1	2	3
1	Lorsque j'entre dans un nouvel environnement ou que je rencontre de nouvelles personnes, je peux rapidement me demander si je vais être acceptée.	☐	☐	☐	☐
2	Lorsque quelqu'un d'important pour moi prend de la distance, je peux ressentir rapidement de l'inquiétude.	☐	☐	☐	☐
3	J'ai parfois du mal à parler de certaines choses que je vis parce que j'ai peur d'être jugée, ridiculisée ou mal comprise.	☐	☐	☐	☐
4	Lorsque quelqu'un ne tient pas sa parole, cela peut être très difficile pour moi de lui refaire confiance.	☐	☐	☐	☐
5	Je suis souvent beaucoup plus exigeante envers moi-même qu'envers les autres.	☐	☐	☐	☐
6	Lorsque je sens que je ne suis pas vraiment à ma place quelque part, mon premier réflexe peut être de me faire discrète ou de partir.	☐	☐	☐	☐
7	J'ai besoin de sentir régulièrement que je compte pour les personnes auxquelles je suis attachée.	☐	☐	☐	☐
8	J'ai tendance à minimiser certains de mes besoins pour éviter de déranger les autres.	☐	☐	☐	☐
9	J'aime savoir où je vais et je peux être mal à l'aise lorsque je ne maîtrise pas suffisamment une situation.	☐	☐	☐	☐

Questions 10 à 18

N°	Affirmation	0	1	2	3
10	Lorsque je fais une erreur, j'ai parfois beaucoup de mal à me l'accorder.	☐	☐	☐	☐
11	Je peux renoncer à proposer quelque chose par peur que l'on refuse.	☐	☐	☐	☐
12	Les silences, les changements de comportement ou les réponses plus froides peuvent rapidement m'interroger.	☐	☐	☐	☐
13	Il m'arrive de faire passer les besoins des autres avant les miens, même lorsque cela me coûte.	☐	☐	☐	☐
14	Lorsque quelqu'un me déçoit, je peux avoir tendance à surveiller davantage ses comportements par la suite.	☐	☐	☐	☐
15	J'ai parfois l'impression que je dois être forte, compétente ou irréprochable.	☐	☐	☐	☐
16	Je peux interpréter certaines critiques comme la preuve que je ne suis pas assez bien.	☐	☐	☐	☐
17	La peur de perdre une relation peut parfois influencer mes décisions.	☐	☐	☐	☐
18	Je peux ressentir de la honte lorsque je montre certaines faiblesses ou lorsque je pense avoir donné une mauvaise image de moi.	☐	☐	☐	☐

Questions 19 à 27

N°	Affirmation	0	1	2	3
19	Je supporte difficilement de ne pas savoir ce que pense réellement une personne importante pour moi.	☐	☐	☐	☐
20	Les situations que je considère comme injustes peuvent provoquer chez moi une réaction très forte.	☐	☐	☐	☐
21	Lorsque je me sens rejetée, je peux avoir envie de disparaître, de me couper des autres ou de faire comme si cela ne me touchait pas.	☐	☐	☐	☐
22	Il peut m'arriver de rechercher beaucoup de réassurance lorsque je me sens en insécurité dans une relation.	☐	☐	☐	☐
23	J'ai parfois tendance à rire de moi-même ou à me rabaisser avant que quelqu'un d'autre puisse le faire.	☐	☐	☐	☐
24	Lorsque je sens que quelqu'un n'est pas totalement transparent avec moi, je peux rapidement devenir méfiante.	☐	☐	☐	☐
25	Je peux avoir du mal à montrer mes émotions lorsque je crains qu'elles me rendent vulnérable.	☐	☐	☐	☐
26	Je peux avoir tendance à croire que les autres sont plus intéressants, plus légitimes ou plus à leur place que moi.	☐	☐	☐	☐
27	La solitude peut être difficile à vivre lorsque je traverse une période émotionnellement compliquée.	☐	☐	☐	☐

Questions 28 à 35

N°	Affirmation	0	1	2	3
28	Dire non ou poser une limite peut parfois me donner l'impression d'être égoïste.	☐	☐	☐	☐
29	Je peux chercher à anticiper les comportements des autres pour éviter d'être surprise ou déçue.	☐	☐	☐	☐
30	Je peux être très dure avec moi-même lorsque je n'atteins pas le niveau que je m'étais fixé.	☐	☐	☐	☐
31	Lorsque je me sens exclue ou mise à l'écart, cela peut réveiller une douleur très forte.	☐	☐	☐	☐
32	Je peux rester dans une relation ou une situation plus longtemps que je ne le voudrais par peur de perdre le lien.	☐	☐	☐	☐
33	Je peux me sentir responsable du bien-être ou du confort des autres.	☐	☐	☐	☐
34	Lorsqu'une personne m'a trahie une fois, j'ai beaucoup de mal à ne pas chercher des signes que cela pourrait recommencer.	☐	☐	☐	☐
35	J'ai tendance à vouloir garder le contrôle de mes émotions lorsque je suis avec les autres.	☐	☐	☐	☐

Calcul de tes résultats

Additionne les chiffres correspondant aux réponses cochées pour chaque groupe de questions.

Blessure	Questions à additionner	Mon score
Blessure de rejet	1 + 6 + 11 + 16 + 21 + 26 + 31	___ / 21
Blessure d'abandon	2 + 7 + 12 + 17 + 22 + 27 + 32	___ / 21
Blessure d'humiliation	3 + 8 + 13 + 18 + 23 + 28 + 33	___ / 21
Blessure de trahison	4 + 9 + 14 + 19 + 24 + 29 + 34	___ / 21
Blessure d'injustice	5 + 10 + 15 + 20 + 25 + 30 + 35	___ / 21

Comment lire tes scores ?

0 à 5 points	Dynamique peu présente actuellement.
6 à 10 points	Dynamique présente dans certaines situations.
11 à 15 points	Dynamique régulièrement activée.
16 à 21 points	Dynamique fortement active actuellement.

Rappel important

Le score le plus élevé ne définit pas qui tu es. Il indique simplement qu'une dynamique semble plus sensible ou plus active à l'instant où tu réalises ce quiz. Plusieurs blessures peuvent obtenir des scores élevés et leur intensité peut évoluer avec le temps.

Ce qui m'a le plus surprise dans mes résultats :

Ce que ces résultats m'aident déjà à comprendre :
