

TEST RAPIDE



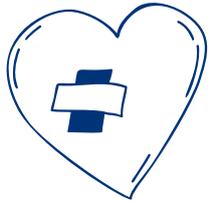
QUELLE BLESSURE ÉMOTIONNELLE INFLUENCE VOTRE ÉQUILIBRE FAMILIAL ?

Nos comportements au sein de la famille sont souvent guidés par des blessures émotionnelles **inconscientes**, héritées de notre histoire.

Elles influencent nos réactions, nos peurs, nos colères, notre façon de poser des limites... et notre capacité à créer un climat familial apaisé.

Ce test simple et rapide vous aide à identifier la **blessure émotionnelle dominante** qui agit en vous - pour ensuite entamer un processus de **reconnexion, de pardon et d'équilibre**.





COCHEZ UNE SEULE RÉPONSE PAR LIGNE (A, B, C, D OU E) - CELLE QUI VOUS RESSEMBLE LE PLUS, SANS TROP RÉFLÉCHIR.

1. Face à un conflit familial, je...

- A. Me referme ou je fuis la discussion
- B. Ressens une peur d'être abandonné(e) ou ignoré(e)
- C. Me sens coupable ou me tais pour éviter le conflit
- D. M'emporte facilement ou je veux reprendre le contrôle
- E. Me sens blessé(e) par l'injustice ou l'indifférence

2. Quand mes proches ne réagissent pas comme je le veux, je...

- A. Me dis "je ne compte pas vraiment pour eux"
- B. Ressens un vide ou une solitude profonde
- C. Ai peur qu'on me juge ou qu'on se moque
- D. Me sens trahi(e), incompris(e) ou manipulé(e)
- E. Pense que je dois tout faire parfaitement pour mériter l'amour

3. J'ai souvent cette pensée en moi...

- A. "Je ne mérite pas ma place"
- B. "Je suis seul(e), personne ne me comprend vraiment"
- C. "Je dois être parfait(e) pour être accepté(e)"
- D. "Je ne peux faire confiance à personne"
- E. "Rien n'est jamais équitable"

4. Ma plus grande peur dans ma vie familiale est...

- A. Être rejeté(e) ou exclu(e)
- B. Être abandonné(e), qu'on m'oublie
- C. Être rabaissé(e) ou humilié(e)
- D. Être trahi(e) ou qu'on me mente
- E. Être traité(e) injustement ou avec froideur



RÉSULTATS : QUELLE EST VOTRE BLESSURE DOMINANTE ?

1. Majorité de A : Rejet

Vous avez tendance à fuir l'émotion ou à vous effacer. Vous méritez pleinement votre place.

2. Majorité de B : Abandon

Vous recherchez intensément la présence. Il est temps de vous offrir à vous-même ce soutien.

3. Majorité de C : Humiliation

Vous vous adaptez trop aux autres. Apprenez à vous respecter dans votre vulnérabilité.

4. Majorité de D : Trahison

Vous cherchez à garder le contrôle. Reconnectez-vous à la confiance, en vous et dans la relation.

5. Majorité de E : Injustice

Vous exigez beaucoup de vous-même. Vous pouvez adoucir votre regard et retrouver la fluidité.

Et maintenant ?

Plongez dans un voyage transformationnel avec ce guide pratique révolutionnaire: Fixer et Atteindre vos Objectifs, votre allié pour une vie plus épanouie et pleine de saveurs.

 [\[GUIDE PRATIQUE -FIXER ET ATTEINDRE VOS OBJECTIFS\]](#)

Ou réservez une séance gratuite de 30 minutes avec moi pour en parler en toute bienveillance.

[\[Réserver ma séance découverte\]](#)