

# LES 5 BLESSURES DE L'ÂME

# QUIZ

Réponds aux questions en choisissant la lettre qui te correspond le mieux. Tu peux cocher plusieurs cases par question si tu sens que plusieurs réponses te correspondent. A la fin, comptes les réponses pour voir quelle blessure est la plus dominante.

## 1) Signes physiques et douleurs récurrentes

Où ressens-tu le plus souvent des douleurs ou tensions corporelles ?

- ☐ A) Sensation de légèreté ou d'être « déconnecté(e) » de mon corps
- ☐ B) Lourdeur au niveau du ventre ou oppression dans la poitrine
- ☐ C) Ballonnements, digestion difficile, tensions dans la gorge
- ☐ D) Douleurs musculaires, raideurs dans le dos et la nuque
- ☐ E) Raideur générale, douleurs articulaires

Ton poids corporel a tendance à :

- ☐ A) Être en-dessous de la moyenne, difficulté à prendre du poids
- ☐ B) Varier souvent, prise ou perte de poids émotionnelle
- ☐ C) Être en excès, surtout au niveau du ventre et des hanches
- ☐ D) Être stable, silhouette musclée ou forte
- ☐ E) Être bien proportionné mais avec une tendance à la rigidité

Ta peau est plutôt :

- ☐ A) Sensible, tendance aux allergies ou réactions cutanées
- ☐ B) Terne, souvent sèche ou déshydratée
- ☐ C) Rougeurs fréquentes, transpiration excessive
- ☐ D) Peau ferme avec parfois des boutons de stress
- ☐ E) Peau lisse, mais avec une tendance aux tensions (bruxisme, crispation)



## 2) Posture et silhouette corporelle

Quelle est ta posture naturelle ?

- ☐ A) Je me fais discret(e), j'ai tendance à me voûter
- ☐ B) Je me tiens relâché(e), parfois un peu avachi(e)
- ☐ C) J'ai tendance à rentrer la tête dans les épaules, à me faire petit(e)
- ☐ D) Je me tiens droit(e), prêt(e) à réagir
- ☐ E) Je suis rigide, bien aligné(e), voire crispé(e)

Ton regard est souvent :

- ☐ A) Fuyant, je baisse facilement les yeux
- ☐ B) Expressif, souvent à la recherche d'un contact affectif
- ☐ C) Gêné, je détourne le regard en cas d'embarras
- ☐ D) Intense, perçant, parfois dur
- ☐ E) Fixe, difficile à déchiffrer

## 3) Réactions émotionnelles et comportements face au conflit

Face à une critique, tu as tendance à :

- ☐ A) Te replier sur toi-même, éviter l'affrontement
- ☐ B) Te sentir blessé(e), chercher du soutien ou du réconfort
- ☐ C) Ressentir de la honte, prouver que tu as raison
- ☐ D) Réagir avec force, prouver que tu as raison
- ☐ E) Garder ton calme, mais bouillonner intérieurement

Lorsqu'une personne t'ignore, tu te sens :

- ☐ A) Invisible, comme si tu n'existais pas
- ☐ B) Rejeté(e), triste, avec une sensation d'abandon
- ☐ C) Incompris(e), honteux(se)
- ☐ D) En colère, trahi(e), prêt(e) à demander des comptes
- ☐ E) Indigné(e), frustré(e), trouvant cela injuste

Ta plus grande peur dans les relations est :

- ☐ A) Être rejeté(e) sans explication
- ☐ B) Être abandonné(e) ou laissé(e) de côté
- ☐ C) Être humilié(e) ou ridiculisé(e)
- ☐ D) Être trahi(e) ou manipulé(e)
- ☐ E) Être traité(e) injustement ou ne pas être reconnu(e)



#### 4) Les réactions physiques face au stress

En période de stress, ton corps réagit en :

- ☐ A) Se contractant, envie de fuir, troubles du sommeil
- ☐ B) Sensation de fatigue soudaine, envie de pleurer
- ☐ C) Nausées, oppression thoracique, boule dans la gorge
- ☐ D) Hyperactivité, besoin de contrôler la situation
- ☐ E) Blocage, respiration courte, tensions musculaires

Quelle est ta relation avec la nourriture ?

- ☐ A) Je mange peu ou j'oublie de manger
- ☐ B) Je mange pour compenser mes émotions
- ☐ C) J'ai honte de manger devant les autres
- ☐ D) J'aime manger des aliments riches et énergétiques
- ☐ E) Je fais attention à tout ce que je consomme

#### 5) Attitude générale face à la vie

Quel est ton rapport aux autres ?

- ☐ A) J'évite d'attirer l'attention sur moi
- ☐ B) J'ai besoin de sentir que l'on m'aime et m'apprécie
- ☐ C) J'ai peur du jugement et des moqueries
- ☐ D) J'aime contrôler et anticiper les situations
- ☐ E) J'ai un fort sens de la justice et de l'équité

Dans ton enfance, tu étais souvent :

- ☐ A) Mis(e) de côté, incompris(e)
- ☐ B) En manque d'affection ou de présence parentale
- ☐ C) Humilié(e) ou rabaissé(e)
- ☐ D) Trompé(e) ou trahi(e) par des proches
- ☐ E) Jugé(e) de manière stricte et sévère

Compte tes réponses et regarde les résultats (il est possible que tu aies plusieurs blessures activées, retiens celles qui ont le plus fort résultat) :

**Tu obtiens une majorité de (A) : tu as la blessure du rejet**

**Tu obtiens une majorité de (B) : tu as la blessure d'abandon**

**Tu obtiens une majorité de (C) : tu as la blessure d'humiliation**

**Tu obtiens une majorité de (D) : tu as la blessure de trahison**

**Tu obtiens une majorité de (E) : tu as la blessure d'injustice**

Ce quiz te donne une indication sur les blessures les plus actives en toi. Prends le temps d'observer ton corps et tes émotions au quotidien pour mieux comprendre leur origine.

Rendez-vous sur [www.lylyorganizer.com](http://www.lylyorganizer.com) pour retrouver le programme « GUERISON » et entamer la guérison de ta/tes blessure(s). A tout de suite !

