

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, compte 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'existaient 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 pour retrouver le programme « GUERISON » et entamer la guérison de ta/tes blessure(s). A tout de suite !

