# LES 5 BLESSURES



*Questionnaire*

## Identifier les blessures

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES




Amour de soi



Questionnaire



45 minutes

## QU'EST-CE QUE LES BLESSURES ?

Lise Bourbeau a défini un protocole pour se "déprogrammer" de l'impact, toujours actif en dépit des années qui passent, de certaines blessures affectives qui n'en finissent pas de conditionner la vie personnelle et relationnelle dans tous les domaines.
Bien que les blessures ne soient en aucun cas une part de votre identité, elles permettent de mettre en lumière des conditionnements inconscients liés à d'anciennes blessures émotionnelles.

C'est pourquoi il vous est proposé de réaliser un ou plusieurs exercices inspiré(s) de ces notions indispensables afin de vous libérer de leur impact.

## MODE D'EMPLOI

### 1 COCHEZ LA FRÉQUENCE DE CHAQUE AFFIRMATION :

1 = COMPLÈTEMENT FAUX
2 = SOUVENT FAUX
3 = PARFOIS VRAI
4 = SOUVENT VRAI
5 = TOTALEMENT VRAI

### 2 COMPTEZ LES POINTS OBTENUS A CHAQUE SECTION :

Additionnez les numéros que vous avez cochés pour chaque section puis inscrivez le résultat obtenu dans les cases prévus à cet effet à la fin du test.

### 3 COMPLÉTEZ LA FICHE DE SELF-COACHING.

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 1 (A.)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.J'ai de la difficulté à fonctionner seul(e). Je recherche la présence des autres, j'ai un grand besoin d'être soutenu(e) par mon entourage. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Souvent je ressens une tristesse profonde en étant seul(e) ou non, sans trop savoir pourquoi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Je fusionne facilement avec les autres en entrant dans leurs émotions et leurs souffrances. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Je peux avoir tendance à montrer un côté comédien, souvent dramatique. Je m'exprime parfois de façon à attirer l'attention. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.J'ai souvent besoin de parler beaucoup de moi dans un échange. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Je demande beaucoup les conseils ou l'avis des autres. Parfois je demande de l'aide, alors que je pourrais y arriver seul(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.J'ai beaucoup de hauts et de bas émotionnels. Je suis facilement déstabilisé(e) par mes émotions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Pour ne pas me sentir seul(e), j'ai tendance malgré moi à rester dans des relations qui ne m'épanouissent pas totalement, voire qui sont nocives. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.J'ai souvent peur que l'on m'abandonne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.J'ai tendance à être dépendant(e) des autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 2 (R.)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Je suis souvent insatisfait(e) de ce que je suis. Je me sens souvent comme" nul(le)" ou sans valeur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.J'ai souvent l'impression que si je n'existais pas, cela n'affecterait quasiment personne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. J'ai tendance à fuir ma peur et mes sentiments intérieurs désagréables. Inconsciemment j'ai développé plusieurs moyens de fuite qu'ils soient légers (imaginaire, sommeil, départs précipité d'une situation, jeux virtuels à excès...) ou forts (alcool, drogue, sensations fortes...). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je fuis parfois ce qui est lié au matériel ou au matérialisme, les sujets de l'esprit ou de l'intellect m'attirent d'avantage. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Je m'efface souvent dans un groupe. J'ai régulièrement peur de ne pas être intéressant(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Plus je m'isole, plus cela renforce un sentiment d'être invisible aux yeux des autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.En présence de quelqu'un qui hausse le ton ou devient agressif j'ai tendance à vouloir fuir rapidement cette situation. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.J'ai du mal à m'avouer quand j'ai des difficultés ou des différends j'ai avec les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.J'ai souvent peur d'être rejeté(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Je me refugie beaucoup dans mon monde, mon imaginaire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 3 (H.)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Je crois que pour être digne, je dois alléger la souffrance des autres ou celle de l'humanité. Je vis parfois comme un devoir le fait d'être utile et je fais passer les autres avant moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.J'ai souvent de la retenue dans mes paroles, de peur de dire des choses qui pourraient nuire ou déplaire aux autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.J'excuse souvent les autres ou suis tolérant(e) face à des situations ou des comportements que je n'aime pas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Je refoule souvent mes élans de plaisir (ex : nourriture, sexualité...) car j'ai honte et j'ai peur de déborder ou d'être maladroit(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Je brime souvent ma liberté en faisant passer les besoins des autres avant les miens. Par conséquent, je manque de temps pour profiter de la vie. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Souvent je n'écoute pas mes besoins, croyant que je dois me sacrifier pour être digne ou valable. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Je compense et me récompense fréquemment en mangeant. Mais souvent je culpabilise et je n'apprécie pas totalement de manger. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.J'ai le don de faire rire de moi, jusqu'à parfois m'humilier de cette façon sur le ton de l'humour. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.J'ai souvent peur d'être humilié(e) ou ridiculisé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Parfois j'ai le sentiment que d'écouter ma liberté et mes désirs est quelque chose de négatif, par exemple en ressentant de la culpabilité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 4 (T.CA)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.J'ai du mal à accepter de voir, dire et ressentir mes fragilités. J'ai tendance à me montrer fort(e), très capable et m'en persuade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Je me sens mieux quand je sens que je suis indispensable et quand j'ai le sentiment que les autres ont besoin de moi pour réussir ou s'accomplir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Je cherche parfois à être spécial(e) et important(e). Je recherche les honneurs et les titres. J'ai tendance à prendre beaucoup de place dans un groupe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.J'ai des attentes souvent élevées envers les autres et je suis exigeant(e). Ce qui me rend parfois autoritaire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Quand je délègue, j'ai tendance à vouloir que ce soit fait à ma façon et dans un délai qui me convient pour me sentir en maîtrise de la situation. Je vérifie souvent ensuite par manque de confiance. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.J'ai tendance à tout prévoir pour mieux contrôler. J'ai beaucoup de mal à supporter que quelqu'un vienne défaire mes plans ou à faire face aux imprévus. Si cela arrive, j'ai tendance à devenir impatient(e) et agressif(ve). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Je me révèle, me confie difficilement, car je ne fais pas souvent confiance aux autres. J'évite d'ailleurs de parler de mes failles ou faiblesses, pour éviter que l'on profite de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Régulièrement je suis persuadé(e) d'avoir raison, j'ai tendance dans ce cas à imposer mon point de vue ouvertement aux autres. Je lâche difficilement cet avis. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Je peux mettre fin à une relation brusquement et refuser tout contact pendant une longue période. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.J'ai parfois peur, soit d'être trahi(e), soit du risque d'une séparation (amicale, familiale ou sentimentale). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 5 (T.CS)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.Je cherche souvent de l'attention en racontant tous mes déboires et mes mésaventures. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Je me montre parfois plus en incapacité ou en fragilité que je ne le suis pour que les autres se sentent disposés à m'aider ou à faire ce que j'ai en tête ou alors à utiliser la flatterie pour cela. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Je peux pleurer ou me montrer vulnérable pour que l'autre se sente redevable ou me porte de l'attention. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Je peux avoir beaucoup d'attentes envers les autres et être exigeant(e). Je peux les exprimer en insistant jusqu'à ce que j'ai ce que je souhaite. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Il m'arrive régulièrement de complimenter ou flatter l'autre pour qu'il se sente mis en valeur et m'aide. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.J'aime tout prévoir pour mieux contrôler et maîtriser la situation. Je supporte souvent mal que quelqu'un vienne défaire mes plans. J'ai donc souvent de la difficulté à accepter les imprévus. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Je suis souvent persuadé(e) d'avoir raison, dans ce cas je peux être tenté(e) d'insister sur mon point de vue auprès des autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Je peux souvent montrer de l'insatisfaction ou me replier pour espérer que l'autre accepte mon opinion. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Je laisse parfois sous-entendre subtilement que je pourrais mettre fin à la relation ou je fais tout pour que ce soit l'autre qui prenne la décision de se séparer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.J'ai souvent peur d'être trahi(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 6 (I.RR)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1.J'ai tendance à critiquer facilement et rapidement ceux qui ne correspondent pas à ce que j'estime bien ou valable. Je peux parfois exagérer ces situations ou comportements. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Je cherche à me démarquer en étant non conventionnel, car je suis en réaction aux normes. Je cultive ma différence et singularise mon apparence. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Je suis plutôt travailleur(se), mais je ne veux pas rentrer dans le moule. Je me plais à être hors norme et privilégie une vie marginale. Je n'ai pas toujours la certitude que cela répond à mon besoin véritable. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Je suis souvent réfractaire, mal à l'aise et/ou en réaction aux figures d'autorité. J'ai tendance à contester les règles, les directives et les consignes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Je peux souvent être celui/celle qui revendique au nom des autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.J'ai tendance à être exigeant(e) et ne respecte pas toujours mes limites ainsi que celles des autres. J'ai du coup du mal à accepter les personnes que je juge "paresseuses". | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Je suis conscient(e) de ma colère. J'ai tendance à vouloir absolument exprimer mon désaccord, mon insatisfaction et ma frustration lorsqu'une situation ne correspond pas à ma vision des choses. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Dans une situation qui est injuste, selon moi, j'ai tendance à me rebeller ou inciter les autres à le faire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.J'ai souvent peur de vivre une injustice. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.J'ai souvent peur d'être perçu comme froid(e) ou rigide. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## SECTION 7 (I.RC)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.J'ai tendance à être vigilant(e) et maitriser mes comportements pour me rapprocher d'une perfection ou d'un idéal que j'ai en tête ou que je crois qu'on attend de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Je suis dans l'action tant que tout n'est pas terminé et parfait. Je privilégie le travail, le devoir, la tâche avant tout. J'ai des listes interminables de choses à faire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Inconsciemment je cherche parfois à me mettre en valeur et à plaire aux figures d'autorité. J'obéis aux règles, aux directives et aux consignes. Je fais plus que ce qui est demandé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Je minimise souvent mes problèmes et je me dis facilement que je suis bien capable de m'en sortir seul(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Je m'en demande beaucoup, je veux souvent performer et ne respecte pas toujours mes limites. Je suis compétitif(ve) et cherche à être le/la meilleur(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.J'essaye au maximum de contrôler les émotions dont je suis conscient(e). Je montre difficilement mes sentiments souvent parce que j'ai peur de perdre le contrôle et de ne pas gérer cette situation. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Je peux être dur(e) envers mon corps et j'admets rarement être malade. Je me contrôle énormément pour être en santé et correspondre à l'idéal du moment. Je prends des vitamines, des suppléments, je fais des cures, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Quand quelqu'un n'est pas juste ou correct dans ses propos, je peux être amené(e) à interrompre l'autre poliment en pensant aider. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.J'ai parfois peur d'être perçu comme froid(e), ou rigide. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.J'ai souvent peur de vivre une injustice. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## RÉSULTATS

| | BLESSURES | SCORE |
|---|---|---|
| SECTION 1 : | L'ABANDON | |
| SECTION 2 : | LE REJET | |
| SECTION 3 : | L'HUMILIATION | |
| SECTION 4 : | LA TRAHISION : Masque "Contrôlant Agressif" | |
| SECTION 5 : | LA TRAHISION : Masque "Contrôlant Sournois" | |
| SECTION 6 : | L'INJUSTICE : Masque "Rigide Rebel" | |
| SECTION 7 : | L'INJUSTICE : Masque "Rigide Conforme" | |

### *Les blessures en quelques mots*



**Le rejet :** Donne le sentiment d'être repoussé et non reconnu par les autres. Il implique souvent une protection visant à éviter de rejet. Prenez le temps d'affronter les situations et de vous exprimer avec authenticité plutôt que de les fuir par crainte d'être rejeté.



**L'abandon :** Donne l'impression de risquer d'être abandonné et de ne pas pouvoir vivre ou exister sans l'autre. Il génère parfois de la dépendance aux autres ou de la dramatisation au sein des relations. Acceptez d'être plus autonomne et de vous familiariser avec la solitude et l'indépendance.




**L'Humiliation :** Donne l'impression de risquer d'être humilié. Pour s'en prévenir elle invite parfois à adopter des mécanismes d'auto-dénigrement. Apprenez à vous valoriser plus souvent et à vous regarder avec un regard rempli de compassion et d'admiration pour vous-même.



**La trahison :** Donne souvent l'impression de risquer d'être trahi. Afin de l'éviter elle pousse à contrôler les autres. Pensez à lâcher prise plus souvent et gagnez confiance dans la capacité des autres à vous respecter durablement.



**L'injustice :** Donne le sentiment de risquer de vivre l'injustice ou d'être injuste. Afin de s'en prévenir elle invite à être plus rigide et exigeant envers soi-même. Offrez vous d'avantage de flexibilité et de légèreté. Acceptez d'écouter vos émotions et votre vulnérabilité.

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH

# IDENTIFIER LES BLESSURES

## FICHE SELF-COACHING

- Vous attendiez-vous à ces résultats ? ☐ OUI ☐ NON
- Écrivez quelques mots sur vos impressions, ressentis et prises de conscience :

- Avez-vous repéré un comportement que vous avez, lié a une blessure, qui a tendance à vous nuire par rapport à ce que vous voulez vraiment ? Si oui, lequel ?

- Quelles qualités, forces ou ressources extérieures ou intérieures avez-vous pour avancer ?

La Roue de l'Ascension©® • Tous droits réservés ELIAH