

Test des Blessures d'Âme proposé par Dynamique Evolutive

Donnez votre ressenti : 0 Jamais ; 1 Rarement ; 2 Parfois ; 3 Souvent ; 4 Toujours

Blessure du rejet

1. Je me sens comme un(e) étranger(e), même parmi mes proches.

Réponse entre 0 et 4 : ____

2. Je doute de ma légitimité à être aimé(e) pour ce que je suis.

Réponse entre 0 et 4 : ____

3. J'ai tendance à éviter les interactions sociales par peur de ne pas être accepté(e).

Réponse entre 0 et 4 : ____

4. Je me referme sur moi-même quand je me sens jugé(e).

Réponse entre 0 et 4 : ____

5. Je me demande si ma présence dérange.

Réponse entre 0 et 4 : ____

6. J'ai du mal à prendre ma place dans un groupe ou une équipe.

Réponse entre 0 et 4 : ____

7. Je préfère ne pas parler de moi pour éviter les critiques.

Réponse entre 0 et 4 : ____

8. Je me sens invisible ou ignoré(e) dans certaines situations.

Réponse entre 0 et 4 : ____

9. Je remets en question ma valeur personnelle.

Réponse entre 0 et 4 : ____

10. Je crois que je dois faire mes preuves avant d'être accepté(e).

Réponse entre 0 et 4 : ____

VOTRE TOTAL BLESSURE DE REJET ____

Blessure d'abandon

1. Je crains d'être laissé(e) de côté même quand tout semble aller bien.

Réponse entre 0 et 4 : ____

2. Je suis très sensible à la distance émotionnelle chez les autres.

Réponse entre 0 et 4 : ____

3. Je m'attache rapidement et intensément aux gens.

Réponse entre 0 et 4 : ____

4. J'ai du mal à supporter la solitude prolongée.

Réponse entre 0 et 4 : ____

5. Je cherche constamment à être rassuré(e) dans mes relations.

Réponse entre 0 et 4 : ____

6. Je ressens un vide intérieur quand je ne suis pas en contact avec les autres.

Réponse entre 0 et 4 : ____

7. Je fais beaucoup d'efforts pour éviter d'être rejeté(e) ou oublié(e).

Réponse entre 0 et 4 : ____

8. Je m'inquiète souvent de ne pas compter vraiment pour les autres.

Réponse entre 0 et 4 : ____

9. Je peux me sentir abandonné(e) même pour de petits éloignements.

Réponse entre 0 et 4 : ____

10. Je dépends émotionnellement des personnes que j'aime.

Réponse entre 0 et 4 : ____

VOTRE TOTAL BLESSURE DE D'ABANDON ____

Blessure d'humiliation

1. Je me sens coupable de penser à mes propres besoins.

Réponse entre 0 et 4 : ____

2. Je me dévalorise facilement face aux autres.

Réponse entre 0 et 4 : ____

3. Je m'excuse même quand je n'ai rien fait de mal.

Réponse entre 0 et 4 : ____

4. Je reste dans des situations inconfortables pour ne pas déplaire.

Réponse entre 0 et 4 : ____

5. J'ai l'impression de devoir cacher mes désirs ou envies.

Réponse entre 0 et 4 : ____

6. Je me sens honteux(se) de mon apparence ou de mes comportements.

Réponse entre 0 et 4 : ____

7. Je minimise mes réussites par peur d'être jugé(e).

Réponse entre 0 et 4 : ____

8. Je ressens souvent de la gêne dans mes relations personnelles.

Réponse entre 0 et 4 : ____

9. J'ai du mal à me faire passer en priorité.

Réponse entre 0 et 4 : ____

10. Je me laisse souvent traiter de manière injuste sans rien dire.

Réponse entre 0 et 4 : ____

VOTRE TOTAL BLESSURE DE D'HUMILIATION ____

Blessure de trahison

1. Je préfère faire les choses moi-même pour éviter d'être déçu(e).

Réponse entre 0 et 4 : ____

2. J'ai du mal à faire confiance, même à mes proches.

Réponse entre 0 et 4 : ____

3. Je ressens un besoin fort de contrôler ce qui m'entoure.

Réponse entre 0 et 4 : ____

4. Je suis méfiant(e) dans mes relations.

Réponse entre 0 et 4 : ____

5. Je crains que mes secrets soient utilisés contre moi.

Réponse entre 0 et 4 : ____

6. Je vérifie ou surveille les actions des autres pour me rassurer.

Réponse entre 0 et 4 : ____

7. J'ai été profondément blessé(e) par un manque de loyauté.

Réponse entre 0 et 4 : ____

8. Je me sens trahi(e) même pour de petites choses.

Réponse entre 0 et 4 : ____

9. J'ai peur de me dévoiler complètement.

Réponse entre 0 et 4 : ____

10. Je veux garder le contrôle pour me protéger.

Réponse entre 0 et 4 : ____

VOTRE TOTAL BLESSURE DE TRAHISON ____

Blessure d'injustice

1. Je me mets une forte pression pour être irréprochable.

Réponse entre 0 et 4 : ____

2. Je ressens une grande colère face à l'injustice.

Réponse entre 0 et 4 : ____

3. Je cherche la perfection dans tout ce que je fais.

Réponse entre 0 et 4 : ____

4. Je suis très critique envers moi-même.

Réponse entre 0 et 4 : ____

5. Je suis frustré(e) quand les règles ne sont pas respectées.

Réponse entre 0 et 4 : ____

6. Je ressens un malaise fort quand les choses ne sont pas équitables.

Réponse entre 0 et 4 : ____

7. Je n'aime pas montrer mes émotions, cela me semble faible.

Réponse entre 0 et 4 : ____

8. Je ressens une obligation de prouver ma valeur.

Réponse entre 0 et 4 : ____

9. Je suis perçu(e) comme trop exigeant(e), même avec moi-même.

Réponse entre 0 et 4 : ____

10. Je suis très sensible à l'impartialité et au mérite.

Réponse entre 0 et 4 : ____

VOTRE TOTAL BLESSURE DE D'INJUSTICE ____

Vos résultats

Vous avez attribué à chaque question un ressenti de 0 à 4

0 Jamais ; 1 Rarement ; 2 Parfois ; 3 Souvent ; 4 Toujours

Additionnez **votre total pour chaque blessure** émotionnelle. Voyez laquelle domine et surtout rappelez-vous qu'il s'agit de votre ressenti par rapport à vos expériences et défis de vie actuels et en aucun cas un comportement ou des émotions qui vous collent à la peau.

Score total (0 à 10)	Score total (11 à 20)	Score total (21 à 30)	Score total (31 à 40)
Ressenti très faible	Ressenti faible	Ressenti moyen	Ressenti important

Ceci vous permet d'accéder à une meilleure compréhension de votre ressenti intérieur par rapport à ce qu'on nomme les blessures de l'âme.

Si vous le souhaitez, partagez-moi vos impressions constructives en commentaire d'une des vidéos [YouTube sur les blessures de l'âme @dynamiqueevolutive](#) ou par e-mail à partir du site www.dynamiqueevolutive.com, je serai ravie d'échanger avec vous.

Si vous ressentez le souhait de transmuter vos défis de vie.
Je propose aux abonnés à ma chaîne et à ma newsletter ainsi qu'aux participants à ce test :

Un webinaire mensuel gratuit de 2h
« Activez votre potentiel de transformation ! »
[cliquez ici pour y participer](#)

Merci pour votre participation à ce test !

Patricia Moerland
Thérapeute Intuitive

