

QUESTIONNAIRE – Les 5 blessures de l'enfance

Inspiré des travaux de Lise Bourbeau

Objectif : mieux comprendre ses schémas émotionnels pour avancer en conscience.



Mode d'emploi :

Lis chaque affirmation tranquillement. Coche celles qui te parlent, sans te censurer. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Le but est de repérer quelles blessures pourraient influencer tes réactions aujourd'hui.



Tu peux cocher plusieurs blessures si tu t'y retrouves dans plusieurs descriptions.

1. Blessure de rejet

- ☐ Je me sens souvent à part ou en décalage.
- ☐ Je peux fuir les conflits ou les relations trop intenses.
- ☐ J'ai du mal à croire que l'on puisse m'aimer vraiment.
- ☐ Je me coupe facilement de mes émotions ou des autres.
- ☐ J'ai parfois envie de disparaître.

2. Blessure d'abandon

- ☐ J'ai un grand besoin d'être rassuré(e), entouré(e), soutenu(e).
- ☐ Je vis mal la solitude ou le silence de l'autre.
- ☐ Je peux me sentir vite délaissé(e), même sans raison évidente.
- ☐ J'ai du mal à prendre des décisions seul(e).
- ☐ Je peux être très dépendant(e) affectivement.

3. Blessure d'humiliation

- ☐ J'ai souvent honte ou peur d'être jugé(e).
- ☐ Je me sens responsable du bien-être des autres.
- ☐ Je peux me dévaloriser ou me critiquer intérieurement.
- ☐ Je culpabilise facilement, même sans raison.
- ☐ Je redoute de déranger ou de trop demander.

4. Blessure de trahison

- ☐ J'ai besoin de tout contrôler pour me sentir en sécurité.
- ☐ J'ai du mal à faire confiance.
- ☐ Je peux être impulsif(ve) ou colérique.
- ☐ J'ai un fort sens de la loyauté et je déteste les promesses non tenues.
- ☐ Je me méfie souvent des intentions des autres.

5. Blessure d'injustice

- ☐ Je me sens obligé(e) d'être fort(e) ou parfait(e).
- ☐ Je ressens vite de la colère face à l'injustice.
- ☐ J'ai du mal à exprimer mes émotions ou à montrer mes faiblesses.
- ☐ Je me coupe parfois de mes ressentis pour garder le contrôle.
- ☐ Je me juge souvent trop sévèrement.

Comment interpréter vos réponses ?

Ce questionnaire vous invite à explorer, en toute bienveillance, les grandes blessures émotionnelles décrites par Lise Bourbeau : rejet, abandon, humiliation, trahison, injustice. Il ne s'agit pas d'un test scientifique, mais d'un support de réflexion.

S'il vous arrive de cocher deux ou plusieurs affirmations dans une même colonne, cela peut suggérer qu'une blessure correspondante résonne en vous de façon significative.

Mais l'essentiel n'est pas de faire un "score". Ce qui compte, c'est ce qui vous interpelle, vous émeut ou vous questionne.

Ce questionnaire vise à vous aider à mieux comprendre certaines de vos réactions émotionnelles ou relationnelles. Ce que vous aurez identifié ici pourra être repris en séance, approfondi, clarifié, si cela vous paraît utile. C'est une manière d'affiner ensemble le travail thérapeutique, à partir de ce qui fait sens pour vous.

Une question pour aller plus loin...

À la lecture de ce questionnaire :

- Quels aspects avez-vous envie d'explorer davantage ?
- Y a-t-il un vécu, un comportement, une relation ou une émotion que vous aimeriez mieux comprendre ou transformer ?
- Notez ce qui vous vient, même en quelques mots. Cela peut devenir un point d'appui précieux pour nos échanges.

