

## TEST SUR LES 5 BLESSURES (SOURCE LISE BOURBEAU)

Quelles sont les blessures dont vous êtes porteurs ? Quels sont les comportements que vous adoptez le plus souvent ? 0 = jamais 10 = toujours

<b>REJET (Fuyant)</b>	
J'ai tendance à fuir une situation ou une personne	
Je ne donne pas mon opinion alors que j'en ai une	
Je coupe facilement mes liens avec les gens	
Je menace les gens de partir	
Je me ferme, je m'isole, j'ai envie d'être seul	
Je me fais tout petit, je tente de passer inaperçu	
Je m'accuse, je crois que c'est ma faute, je suis nul	
Je me coupe du monde physique (perd le goût de manger, de me laver...)	
Je tente de tout analyser et je deviens confus et mêlé.	
Je fuis dans un monde irréel (boisson, drogue, TV, ordinateur, jeu virtuel,...)	
Je m'imagine des scénarios où les gens vont me rejeter	
J'oublie tout ce que je peux dire, c'est le trou noir	
J'essaie de prouver mon importance en travaillant très fort	
Je regarde partout, excepté la personne concernée (regard fuyant)	
<b>Total</b>	

<b>ABANDON (dépendant)</b>	
Je pleure facilement	
Je confie aisément mes difficultés aux autres	
Je fais des pirouettes pour être aimé	
J'ai de la difficulté à dire non	
J'ai de la difficulté à rester seul chez moi	
Je dramatiser facilement une situation	
Je joue au sauveur avec les gens de mon entourage	
J'ai tendance à insister lorsqu'on me refuse quelque chose (en me plaignant)	
Je manipule l'autre en jouant son jeu	
Je fais les premiers pas pour rétablir une communication après une dispute	
J'aime beaucoup parler de moi et quand je commence, je suis intarissable	
Je suis porté à m'apitoyer sur mon sort et à me plaindre	
J'ai de la difficulté à terminer une relation complètement	
<b>TOTAL</b>	

HUMILIATION (masochiste)	
Je joue à la mère ou au père avec les personnes de mon entourage	
Je fais rire les autres en me moquant de moi-même	
Je suis à l'affût pour aider les autres	
Je prends beaucoup de place auprès de mon entourage	
Je fais les choses lentement	
Je m'arrange pour manquer de temps pour faire les activités qui me font plaisir	
Je me prive et donne souvent le meilleur aux autres	
J'ai honte quand les personnes de mon entourage se laissent aller	
Je fais honte à ceux que j'aime	
J'ai tendance à surveiller mes proches pour ne pas avoir honte	
Je mange trop et/ou je mange en cachette	
Je fais tout pour que mes proches soient dépendants de moi	
<b>TOTAL</b>	

TRAHISON (contrôlant)	
Je tente de convaincre les autres de mon point de vue	
Je suis impatient quand cela ne va pas à mon goût	
J'intimide les gens avec mon regard	
Je remets aisément les gens à leur place	
Je cherche la compagnie des gens riches ou renommés	
Je change d'humeur rapidement	
Je m'énerve facilement et j'élève la voix	
Je mens pour me sortir d'une impasse	
J'utilise un ton autoritaire	
Je suis intolérant avec les victimes	
Je suis exigeant avec les gens de mon entourage	
Je veux que les choses soient faites à ma façon et à mon rythme	
J'ai tendance à bouder ou à faire du chantage pour arriver à mes fins	
Je trouve le moyen pour mettre le blâme sur quelqu'un d'autre	
<b>TOTAL</b>	

INJUSTICE (rigide)	
J'interviens ou j'interromps l'autre quand ce qui est dit n'est pas juste selon moi	
J'ai de la difficulté à demander de l'aide	
Je suis dur pour mon corps	
Je me compare à ceux que je considère comme mieux que moi et je m'en veux de ne pas y arriver	
J'ai de la difficulté à m'arrêter et à ne rien faire	
Je réponds d'un ton sec et raide	
Mes remarques et plaisanteries ont le don de faire sentir l'autre imparfait	
Je me justifie beaucoup (quand je ne fais rien, oublie quelque chose, fais une erreur)	
Je rationalise mes difficultés au lieu de sentir ce qui se passe	
Je recherche tout de suite une solution pratique sans savoir ce que je ressens	
Je ne respecte pas mes limites, je m'en demande beaucoup	
J'ai la critique facile, surtout avec les personnes du même sexe	
<b>TOTAL</b>	