



Quizz de clarté : ma culpabilité me contrôle-t-elle ?

Si tu te sens souvent coupable, j'aimerais commencer par te dire une chose essentielle : ce n'est pas le signe que tu as fait quelque chose de mal. C'est un **conditionnement**, une énergie apprise à laquelle tu as été associé(e).

Bien souvent, cela prend racine dans l'enfance, quand l'amour inconditionnel n'était pas la norme. Si tes parents étaient immatures émotionnellement (qu'il s'agisse d'une fragilité ou d'une forme de toxicité), tu as dû apprendre très tôt à prendre soin d'eux. En tant qu'enfant hypersensible, tu as compris que tu étais responsable du maintien de l'harmonie.

Pour ne pas t'effondrer, tu as créé cette illusion : « *Si je fais tout parfaitement, tout comme il faut, je vais éviter que le château de cartes ne s'effondre.* » À l'âge adulte, ce mécanisme devient un poids immense. Ce questionnaire est là pour mettre en lumière ces réflexes et t'aider à commencer à t'en dissocier.

Mon Questionnaire

Entoure la case qui te correspond le plus (0 pt pour Jamais, 3 pts pour Toujours).

Question	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. Quand quelqu'un change de ton, je pense avoir fait quelque chose de mal.	0	1	2	3
2. Quand je ne peux pas rendre service, je me sens coupable de blesser l'autre.	0	1	2	3
3. J'essaie de calmer les tensions, même quand cela ne me concerne pas.	0	1	2	3
4. Je m'excuse automatiquement dès qu'il y a un malaise, même léger.	0	1	2	3
5. J'ai peur de décevoir quelqu'un juste en disant « non ».	0	1	2	3
6. J'ai du mal à me détendre si je sens que quelqu'un m'en veut.	0	1	2	3
7. Je fais passer les besoins des autres avant les miens sans réfléchir.	0	1	2	3
8. Une simple remise en question de ma décision me fait douter de moi.	0	1	2	3
9. J'anticipe trop ce que je vais dire pour éviter d'être critiqué(e).	0	1	2	3
10. J'ai peur qu'en me montrant vraiment, les autres s'éloignent.	0	1	2	3

TOTAL DE MES POINTS : _____ / 30

Comprendre mes résultats

- **De 0 à 10 points :** La culpabilité est présente mais elle ne dirige pas ta vie. Tu gardes une certaine liberté d'action.
- **De 11 à 20 points :** Le mécanisme est bien ancré. Tu passes beaucoup d'énergie à "scanner" les émotions des autres pour te sentir en sécurité. Ton bien-être dépend souvent du leur.
- **De 21 à 30 points :** Tu es en mode "survie émotionnelle". Maintenir le château de cartes debout occupe tout ton esprit. La culpabilité est devenue ta façon de respirer.

Ce que tes points racontent :

Si ton score est élevé, ce n'est pas un défaut de fabrication. C'est la preuve que tu as été un enfant incroyablement courageux et adaptable. Tu as porté un sac à dos qui ne t'appartenait pas pour maintenir le lien. Aujourd'hui, ces symptômes sont simplement le signe qu'il est temps d'émerger de ce rôle.

Espace de réflexion (à noter ici) :

Quelle est la question qui a le plus résonné en moi aujourd'hui ?

Prochaine étape

Ce diagnostic est une première lumière sur ton chemin. Pour apprendre concrètement à poser ce sac à dos et retrouver ta légèreté, je t'invite à me rejoindre lors de mon prochain atelier.

👉 **Inscriptions et informations :** [\[TON LIEN VERS LE SITE ICI\]](#)

