

# Faites le test : Renouer avec votre enfant intérieur

Votre enfant intérieur est une part essentielle de vous-même, représentant vos souvenirs, vos émotions et vos expériences passées.

Ce test a été conçu pour vous aider à explorer votre relation avec cette part de vous-même.

Prenez quelques minutes pour répondre aux questions en toute honnêteté.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, seulement des indications qui vous permettront d'avancer sur votre chemin de guérison.

Répondez aux questions en attribuant une note de 1 (jamais) à 5 (toujours) pour chaque affirmation.

## **Partie 1** : Reconnaître l'enfant intérieur

01. Je ressens souvent de la nostalgie en pensant à mon enfance.	
02. J'ai des souvenirs marquants, positifs ou négatifs, qui reviennent régulièrement.	
03. Je ressens parfois le besoin de jouer ou de m'amuser spontanément.	
04. Je prends le temps d'écouter mes émotions, même les plus anciennes.	
05. Il m'arrive d'être touché(e) par des situations ou des personnes qui me rappellent mon enfance.	
06. Je ressens parfois un élan d'émerveillement ou de curiosité face à de petites choses.	
07. Je me souviens facilement de mes jeux ou activités préférées durant mon enfance.	
08. Je me surprends parfois à reproduire des attitudes ou des comportements que j'avais enfant.	
09. Il m'arrive de repenser à des moments où j'ai ressenti une insouciance totale.	
10. Je ressens parfois un lien émotionnel fort avec des objets ou lieux de mon enfance.	

## **Partie 2** : Les blessures de l'enfant intérieur

01. Je ressens parfois un sentiment d'abandon ou de rejet, sans raison apparente.	
02. Je me critique durement lorsque je fais une erreur.	
03. Il m'arrive de ressentir de la colère ou de la tristesse sans savoir pourquoi.	
04. Je me sens parfois comme un(e) enfant qui a besoin d'être rassuré(e).	
05. J'ai des difficultés à pardonner les erreurs ou blessures du passé.	
06. Je me sens parfois invisible ou non reconnu(e) dans mes efforts.	
07. Il m'arrive de ressentir une peur de ne pas être aimé(e) ou accepté(e).	
08. J'ai parfois du mal à exprimer mes besoins ou mes émotions clairement.	
09. J'évite souvent les conflits, même lorsque je ressens un désaccord profond.	
10. Je ressens une difficulté à faire confiance aux autres ou à m'ouvrir pleinement.	

## **Partie 3** : Prendre soin de l'enfant intérieur

01. Je me permets régulièrement de ressentir de la joie et de la légèreté.	
--	--

02. Je prends soin de moi, comme si je m'occupais d'un(e) enfant.	
03. J'accepte mes émotions, quelles qu'elles soient, avec bienveillance.	
04. Je fais des activités qui m'apportent du plaisir et me rappellent mon enfance.	
05. Je me sens en paix avec mon passé.	
06. Je me parle intérieurement avec douceur et bienveillance dans les moments difficiles	
07. Je fais de mon mieux pour trouver du temps pour moi, même dans les journées chargées.	
08. Je me permets de rêver ou d'imaginer des choses, sans me juger.	
09. J'apprécie des moments de plaisir simples, comme regarder un coucher de soleil ou écouter une musique que j'aime.	
10. Je me sens capable de poser des limites claires pour protéger mon bien-être.	

### **Résultats : Interprétez vos réponses**

Additionnez les scores pour chacune des trois parties. Voici ce que vos résultats signifient :

---

#### **Partie 1 : Reconnaître l'enfant intérieur**

- **Score entre 10 et 20** : Votre enfant intérieur semble encore distant. Vous pourriez gagner à explorer davantage vos souvenirs et à observer les émotions qui s'y rattachent pour établir une première connexion.
- **Score entre 21 et 35** : Vous êtes en contact avec votre enfant intérieur, mais il y a peut-être des zones floues ou des souvenirs que vous évitez encore d'approfondir. Un travail de reconnexion pourrait renforcer ce lien.
- **Score entre 36 et 50** : Vous avez une relation forte avec votre enfant intérieur. Vous semblez à l'aise pour explorer vos souvenirs et laisser s'exprimer cette part de vous. Continuez à nourrir ce lien précieux.

---

#### **Partie 2 : Les blessures de l'enfant intérieur**

- **Score entre 10 et 20** : Les blessures de votre enfant intérieur semblent peu présentes ou bien apaisées. Vous avez probablement déjà effectué un travail personnel ou disposez d'une bonne résilience émotionnelle.
- **Score entre 21 et 35** : Certaines blessures refont surface ou influencent encore vos émotions et comportements. Identifier et libérer ces blocages pourrait vous aider à avancer avec plus de sérénité.
- **Score entre 36 et 50** : Les blessures de votre enfant intérieur sont encore très présentes. Vous pourriez ressentir des émotions intenses ou des schémas répétitifs liés à des expériences passées. Un accompagnement spécifique peut vous aider à apaiser ces douleurs.

---

#### **Partie 3 : Prendre soin de l'enfant intérieur**

- **Score entre 10 et 20** : Vous avez peut-être tendance à négliger vos besoins émotionnels ou à manquer de douceur envers vous-même. Apprendre à prendre soin de vous pourrait transformer votre bien-être intérieur.
  - **Score entre 21 et 35** : Vous faites des efforts pour prendre soin de votre enfant intérieur, mais il reste probablement des ajustements à faire pour lui offrir tout ce dont il a besoin. Explorez davantage les façons de vous apporter du réconfort et du plaisir.
  - **Score entre 36 et 50** : Vous prenez soin de votre enfant intérieur avec attention et bienveillance. Vous savez vous écouter, répondre à vos besoins et vous offrir des moments de douceur. Continuez sur cette belle voie.
- 

Ce test vous permet d'avoir un premier aperçu de votre lien avec votre enfant intérieur. Selon vos scores, vous pourriez identifier des aspects à travailler ou à approfondir. Les marques laissées par l'enfance peuvent nous suivre longtemps et peser encore sur le présent. Offrez-vous la chance de guérir ces blessures, de vivre chaque jour avec une nouvelle sérénité et de vous projeter avec enthousiasme dans l'avenir.

Grâce au programme d'accompagnement « Guérir l'enfant intérieur », vous aurez les outils nécessaires pour transformer ces prises de conscience en actions concrètes et positives.

**Prêt à réécrire votre histoire pour profiter pleinement du présent ? Alors prenez rendez-vous dès maintenant !**



Anne-Sophie Lair  
Hypnothérapeute – Sophrologue  
15 place de l'église  
72380 MONTBIZOT  
07.67.12.57.24  
[annesophie.lair@outlook.com](mailto:annesophie.lair@outlook.com)  
Tous droits réservés