

Reconnaître les parts de votre ombre – Questionnaire utile



Cet exercice est à faire en conscience et le bâcler en quelques minutes ne vous apportera rien.

Il est pour vous et seulement vous. Alors soyez authentique.

D'autre part, certaines questions ressemblent à d'autres : il n'en est rien. Parfois certaines questions peuvent être agaçantes ou vous paraître stupide : il n'en est rien non-plus, soyez-en certain. Tâchez alors d'éviter d'interpréter les questions autrement que ce qu'elles sont écrites.

Je vous recommande de réserver un cahier à votre introspection et de noter vos réponses par écrit.

Amusez-vous et ne prenez rien trop au sérieux non-plus. La vie est bien trop courte pour se la gâcher 😊

Voici une série de questions pour vous aider à mettre la lumière sur votre ombre :

1. Qu'appréciez-vous que l'on dise de vous ?
2. Quels sujets de conversation aimeriez-vous aborder ?
3. Quelles situations vous mettent mal à l'aise ou vous font honte ?
4. Dans quelles situations perdez-vous le contrôle de vous-même ?
5. Quelles critiques glissent sur vous comme de l'eau ?
6. Quelles critiques vous piquent au vif ?
7. Quelle est votre attitude face à un compliment ?
8. Quelle(s) partie(s) de vous, vous inconforte ?
9. Quelle(s) partie(s) de vous, vous satisfait ?
10. Que cherchez-vous à tout prix à éviter que l'on dise de vous ?
11. Qu'aimeriez-vous que l'on dise de votre conjoint ? *Si vous n'en avez pas, faites comme si... Attention je n'ai pas dit : « quel serait votre conjoint idéal »*
12. Qu'aimeriez-vous que l'on dise de votre enfant ? *Si vous n'en avez pas, faites comme si...*
13. Quel était le signe distinctif de votre famille ? *Cherchez bien si vous n'en voyez pas un évident*
14. Quels sont les aspects les plus flatteurs de votre égo social, ceux que vous aimez voir reconnus par les autres ?
15. Quels en sont les aspects contraires ? *Exemple : si l'un de vos aspects les plus flatteurs est « bosseur, son contraire sera « fainéant » ou « trainard ».*
16. Quels sujets de discussion avez-vous tendance à éviter dans vos discussions ?
17. Dans quelles situations vous sentez-vous devenir nerveux, sensible, sur la défensive ?

18. Quels types de remarques vous fait réagir ?
19. Dans quelles situations avez-vous l'impression d'être inférieur, ou de manquer de confiance en vous ?
20. Dans quels domaines paniquez-vous à l'idée de laisser paraître une faiblesse ?
21. Vous sentez-vous embarrassé si on vous demande d'accomplir une activité quelconque, comme lire en public ?
22. Êtes-vous porté à vous offusquer d'une critique faite à votre égard ? Quelle sorte de critique ?
23. Parvenez-vous souvent à comprendre la constructivité d'une critique ?
24. Avez-vous de la difficulté à accepter un compliment ? Que faites-vous du compliment qui vient de vous être fait ?
25. A propos de quoi vous sentez-vous bouleversé ou insatisfait de vous-même ?
26. Si cela n'avait aucune conséquence, si vous ne risquiez rien, qu'auriez-vous envie :
 - De dire en pleurant dans les bras de vos parents ? *Si c'était impossible, faites comme si...*
 - De vous faire comme énorme cadeau (matériel et/ou immatériel) ?
 - De vous accorder comme moment de bonheur et de plaisir ?
 - De laisser exploser comme émotion ?
 - De réaliser comme rêve ?
 - De réaliser comme fantasme ?

Prenez le temps. Vous pouvez y répondre en plusieurs fois. Méditez vos réflexions. Puis revenez sur ce questionnaire de temps en temps.

Cette liste de questions n'étant pas exhaustive, posez-vous des questions en fonction de vos situations. Puis observez les réponses. Elles peuvent arriver de différentes façons. Ce chemin est très personnel.

Toujours est-il que vous verrez plein de synchronicités se produire si vous êtes réellement attentif.

Surtout observez vos réactions lors de situations diverses dans vos relations. Voir les articles sur l'ombre sur mon blog : <https://www.connexion-zen.com/l-ombre-l-envers-de-l-ego-blog-psychologie-connexion-zen/>

Je vous souhaite une belle rencontre avec vous-même. Et si, parfois, ce que vous découvrez en vous ne vous plait pas, soyez votre propre parent bienveillant.

« *Tout ce à quoi je résiste persiste* »

