

EBOOK:

**TESTE TA
BLESSURE D'ABANDON**

**pour en finir
avec les:**

BAD BOYS

FÉLICITATIONS !

Tu as décidé de tester ta blessure d'abandon.

Les deux exercices qui suivent te permettront de faire deux tests:

1. **1er test** : Il te permet d'évaluer l'intensité de ta blessure
2. **2ème test** : Il évalue les situations d'abandon et l'importance de guérir ta blessure.

EXERCICE 1: Réponds aux questions suivantes en entourant un chiffre entre 1 et 10, l'intensité avec laquelle tu vis ou ressens ces situations ou ces émotions.

	Échelle										
J'ai peur que les gens que j'aime meurent, disparaissent, soient enlevés ou m'abandonnent.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je m'accroche aux gens de peur qu'ils me quittent,, s'éloignent de moi, me laissent de côté.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je tombe sans cesse sur des gens qui ne veulent pas s'engager ou qui sont infidèles, qui vivent loin, qui ne sont jamais là.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dans ma vie, mes relations sont instables, les gens ne font que passer.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je déprime ou je deviens dépressif quand une personne que j'aime s'éloigne de moi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je suis à ce point obsédé par l'idée que les gens vont me quitter que j'en arrive à les éloigner de moi-même.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mes proches ne s'occupent pas assez de moi. Ils ne sont pas assez présents quand j'ai besoin d'eux.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai trop besoin des autres.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je suis déçu par les gens au point que je préfère m'entourer d'animaux.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je sais que je vais finir ma vie seul.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'ai du mal à appartenir à un groupe et pourtant, je rêve de faire partir d'une communauté de gens qui me soutiennent.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Je n'arrive pas à garder d'amis ou bien je me soumetts à des gens et à leurs attitudes toxiques pour ne pas être seul.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
J'essaie souvent d'attirer l'attention sur moi par la maladie, en me blessant, en ayant besoin des autres par n'importe quel moyen.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

RÉSULTATS:

- Si vos réponses se situent entre 0 et 3, votre blessure est légère.
- Si vos réponses se situent entre 4 et 7, votre blessure est problématique et affecte votre vie
- Si vos réponses se situent entre 8 et 10, votre blessure est lourde à gérer. Elle vous invalide fortement.

EXERCICE 2: Réponds aussi loyalement que possible. Sois honnête envers toi-même. Il s'agit de guérir, personne ne te jugera. Personne ne lira tes réponses. Tu es seul face à la réalité. Regarder les choses en face, te libérera.

1. As-tu été éloigné de tes parents entre 0 et 3 ans ?
2. Souffres-tu des ruptures amoureuses au point de revenir avec l'autre même s'il te fait souffrir?
3. Lors d'une rencontre ou d'une relation, as-tu besoin que l'autre t'appelle sans arrêt ?
4. Quand tu as un nouvel ami (un pote, un copain), as-tu besoin d'entrer en contact avec lui tous les jours ou toutes les semaines?
5. Peux-tu passer une semaine sans voir ou appeler ta mère, ta sœur ou ton enfant qui est adulte ?
6. Tes enfants doivent partir un an à l'étranger ou quitter le nid pour faire leurs études. Est-ce que c'est la panique, tu ne survivras pas ou tu trouves normal qu'ils fassent leur vie ?
7. Est-ce qu'il t'arrive de préférer rester isolé plutôt que de t'engager dans une relation et de risquer une rupture ?
8. Supportes-tu qu'un ami invite plein d'autres amis mais ne te contacte pas pendant des mois ?
9. T'arrive t'il de supporter des gens malveillants envers toi pour ne pas rester seul(e) ?
10. As-tu des addictions?
11. Supportes-tu le silence à la maison quand tu es seul(e) ou as-tu besoin du bruit de la télé, de la musique, de tchater sur internet et de téléphoner à n'importe qui pour combler le silence et le vide ?
12. Es-tu capable de t'engager dans des relations durables qu'elles soient amoureuses, sentimentales, sociales ou professionnelles ou bien changes-tu souvent ?
13. As-tu tendance à provoquer les ruptures alors que tu rêves de relations durables?
14. Cherches-tu à te faire aimer par tout le monde quitte à être abusé(e) ?
15. Te plies-tu aux désirs de tous pour ne pas être mis(e) de côté ?
16. Te sens-tu indigne d'être aimé(e) ?
17. Fais-tu tout ton possible pour éviter les conflits?
18. As-tu déjà subi des violences psychologiques ou physiques dans des relations dans lesquelles tu es resté(e)?
19. Trouves-tu des excuses à ceux qui te manquent de respect alors que tu sais que tu es victime au fond de toi ?
20. Multiplies-tu les relations amoureuses (adultères) ou amicales simultanées pour ne pas te retrouver seul(e) ?

Si tu as obtenu des OUI :

- à moins de 5 questions, il n'y a rien de grave et d'urgent pour toi.
- à 5 à 10 question, ta blessure est là mais elle n'est pas invalidante.
- à 10 à 15 questions, tu as besoin de travailler sur toi pour te libérer de la souffrance d'abandon.
- à plus de 15 questions, tu as une blessure importante à traiter. Il est urgent d'aller mieux.

POUR ALLER + LOIN :

Teste le premier mois du programme annuel pour guérir ta blessure d'abandon **pour 1 euro seulement** en copiant ce lien en haut de ton écran:

<https://sereconnecter.eu/essai-1-euro-abonnement-argent/>

ou

Teste le programme tout seul pour un **prix canon de 6,70 euros**:

<https://sereconnecter.eu/page-de-vente-guerir-sa-blessure-dabandon/>

A bientôt,

Fanny

