

Voici un test pour vous aider à évaluer si votre masculin intérieur est sain ou blessé. Ce test propose des affirmations qui touchent différents aspects du masculin intérieur, comme la confiance, la force, la protection, la capacité d'action, et la stabilité émotionnelle. Il vous permettra de réfléchir à la manière dont vous vous reliez à ces qualités et de déterminer si elles sont équilibrées ou déséquilibrées en vous.

Instructions : Pour chaque affirmation, notez votre réponse en fonction de votre ressenti :

1 : Pas du tout d'accord

2 : Plutôt en désaccord

3 : Neutre ou incertain(e)

4 : Plutôt d'accord

5 : Tout à fait d'accord

Additionnez les scores à la fin pour voir où vous vous situez.

Test : Mon Masculin Intérieur est-il Sain ou Blessé ?

#### 1. Confiance en Soi et Affirmation

Je me sens confiant(e) dans mes décisions et mes choix.

Je n'ai pas peur de dire ce que je pense, même si cela va à l'encontre des opinions des autres.

Je ressens une force intérieure qui me permet d'avancer même face aux obstacles.

#### 2. Capacité d'Action et Prise de Décision

Je sais poser des limites saines pour moi-même et les autres.

Je me sens à l'aise de prendre des initiatives et d'agir pour atteindre mes objectifs.

Je me fais confiance pour trouver des solutions aux problèmes qui se présentent.

#### 3. Gestion des Emotions et Contrôle de Soi

Je me sens à l'aise avec mes émotions, mais elles ne contrôlent pas mes décisions.

Je gère bien les situations de stress ou de conflit.

Je ressens un équilibre entre mes émotions et ma rationalité.

#### 4. Protection et Soins de Soi

Je me sens capable de protéger mes proches et moi-même, émotionnellement et physiquement.

Je prends soin de mes besoins physiques, émotionnels et mentaux sans culpabilité.

Je me sens en sécurité en moi-même et je n'ai pas besoin de validation externe pour me sentir bien.

#### 5. Respect et Relation à l'Autre

Je respecte les autres tout en restant fidèle à mes propres valeurs et limites.

Je me sens capable de faire preuve de compassion sans ressentir de faiblesse.

Je n'ai pas besoin de dominer ou de contrôler les autres pour me sentir fort(e).

#### Interprétation des Résultats

Additionnez vos points pour obtenir votre score total.

60-75 points : Masculin Intérieur Sain – Vous semblez avoir un masculin intérieur équilibré, capable de confiance, d'action, de protection et de respect. Vous êtes probablement bien ancré(e) dans votre force intérieure, tout en restant flexible et ouvert(e).

45-59 points : Masculin Modérément Équilibré – Vous avez de nombreux aspects équilibrés, mais il peut y avoir des domaines où votre masculin intérieur pourrait bénéficier d'une harmonisation. Travaillez sur les points où vous avez répondu de façon neutre ou négative pour renforcer votre masculin intérieur.

30-44 points : Masculin Intérieur Blessé – Vous pouvez avoir quelques blessures ou déséquilibres dans votre masculin intérieur. Cela peut se manifester par des difficultés à prendre des décisions, à gérer vos émotions ou à poser des limites saines. Il serait bénéfique de travailler sur ces domaines pour guérir et rééquilibrer votre masculin.

15-29 points : Masculin Intérieur Très Blessé – Il semble que votre masculin intérieur soit fortement blessé ou déséquilibré. Vous pourriez ressentir des difficultés dans des domaines tels que la confiance en soi, la gestion des émotions ou la sécurité intérieure. Un travail de guérison sur votre masculin intérieur pourrait vous aider à renforcer ces qualités et à retrouver un équilibre plus harmonieux.

Ce test est un outil de réflexion personnelle. Il est conçu pour vous aider à comprendre les aspects de votre masculin intérieur qui peuvent être en harmonie ou nécessiter un peu de guérison. Si vous avez un masculin intérieur blessé, des pratiques comme la méditation, la thérapie, le travail avec des

guides spirituels, ou des exercices de renforcement de la confiance en soi peuvent être d'excellents moyens de vous reconnecter et d'harmoniser cette énergie.