

Questionnaire – Identifier ses archétypes dominants

Ce questionnaire n'a pas vocation à poser un diagnostic. Il s'agit d'un **outil d'auto-observation**, destiné à aider chaque femme à repérer les dynamiques qui influencent sa vie intime et sentimentale.

Prenez le temps de répondre spontanément. Notez les propositions qui résonnent le plus avec votre vécu actuel.

Questions

Dans une relation, je me sens surtout rassurée lorsque :

- A. Tout est simple et calme
- B. Je sens que l'autre ne va pas m'abandonner
- C. J'ai le contrôle de la situation
- D. Je peux être libre et indépendante

Dans ma vie amoureuse, on me reproche le plus souvent :

- A. D'être trop naïve ou accommodante
- B. D'être trop dépendante affectivement
- C. D'être trop forte ou distante
- D. De penser aux autres avant moi

Dans ma sexualité, je me reconnaissais plutôt dans le fait de :

- A. M'adapter aux attentes de l'autre
- B. Chercher à maintenir le lien par la sexualité
- C. Avoir du mal à lâcher prise
- D. Manquer de désir par fatigue ou surcharge

Lorsque la relation devient routinière :

- A. Je m'éteins doucement
- B. J'ai peur que l'autre s'éloigne
- C. Je garde le contrôle et je gère
- D. Je ressens un fort besoin de nouveauté

Je me sens le plus en difficulté lorsque :

- A. Je dois poser mes limites
- B. Je me sens seule ou rejetée
- C. Je dois montrer ma vulnérabilité
- D. Je n'ai plus d'espace pour moi

Aujourd'hui, dans ma vie intime, je dirais que :

- A. Je ne sais pas toujours ce que je désire
- B. J'ai besoin d'être rassurée affectivement
- C. Je suis souvent dans la maîtrise
- D. Je suis souvent épuisée

Ce qui me fait le plus souffrir dans mes relations :

- A. Les non-dits et les conflits
- B. La peur d'être quittée
- C. Le sentiment de porter trop de responsabilités
- D. L'impression de m'oublier

Lecture des réponses (repères indicatifs)

- **Majorité de A** : dynamiques proches de l'Innocente / Créatrice / Sage
- **Majorité de B** : dynamiques proches de l'Orpheline / Amante
- **Majorité de C** : dynamiques proches de la Guerrière / Reine
- **Majorité de D** : dynamiques proches de la Bienveillante / Mère / Chercheuse

Il est fréquent que plusieurs catégories coexistent. Les archétypes évoluent selon les périodes de vie et les expériences relationnelles.

Et après ?

Si ce questionnaire fait émerger des questionnements ou des inconforts dans votre vie intime ou sentimentale, un accompagnement en sexothérapie peut permettre d'explorer ces dynamiques plus en profondeur.

L'objectif n'est pas de changer qui vous êtes, mais de **mieux comprendre vos fonctionnements** pour retrouver des relations et une sexualité plus ajustée à vos besoins.

Sandra-frieden-sexotherapeute.com