

Questionnaire – Identifier ses archétypes masculins dominants

Ce questionnaire est un **outil d'auto-observation**. Il ne pose pas de diagnostic et ne définit pas une personnalité. Il permet simplement de repérer les dynamiques qui influencent actuellement la vie affective et sexuelle.

Répondez spontanément aux questions, en choisissant ce qui vous correspond le plus aujourd'hui.

Questions

Dans une relation amoureuse, je me sens le plus à l'aise lorsque :

- A. J'ai un rôle clair et des responsabilités
- B. Je peux agir et décider librement
- C. Je me sens proche émotionnellement
- D. Je peux garder mon indépendance

Ce que l'on me reproche le plus souvent dans la relation :

- A. D'être distant ou trop dans le contrôle
- B. D'être trop focalisé sur l'action ou le travail
- C. D'être trop intense ou fusionnel
- D. D'avoir du mal à m'engager

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

- A. Chercher à bien faire, à assurer
- B. Être performant mais peu connecté émotionnellement
- C. Rechercher le lien et la connexion
- D. Avoir un désir fluctuant selon la liberté ressentie

Lorsque la relation devient compliquée :

- A. Je prends de la distance
- B. Je passe à l'action ou je me ferme
- C. Je cherche à rassurer ou à être rassuré
- D. J'ai envie de fuir ou de changer de cadre

Ce qui me met le plus en difficulté dans l'intimité :

- A. Montrer mes émotions
- B. Ralentir et lâcher le contrôle
- C. Ne pas me sentir désiré ou reconnu
- D. Me sentir enfermé

Dans ma vie affective actuelle, je dirais que :

- A. Je porte beaucoup de responsabilités
- B. Je suis souvent dans la performance
- C. Je cherche une connexion profonde
- D. J'ai besoin de plus d'espace

Ce qui revient souvent dans mes relations :

- A. Une certaine distance émotionnelle
- B. Des tensions autour du contrôle ou du pouvoir
- C. Une dépendance affective ou une peur de perdre l'autre
- D. Des ruptures ou une instabilité relationnelle

Lecture des réponses (repères indicatifs)

- **Majorité de A** : dynamiques proches du Roi / Père / Sage
- **Majorité de B** : dynamiques proches du Guerrier / Magicien
- **Majorité de C** : dynamiques proches de l'Amant / Orphelin
- **Majorité de D** : dynamiques proches de l'Explorateur / Rebelle

Il est fréquent que plusieurs archétypes coexistent. Les archétypes évoluent selon les périodes de vie, les relations et les expériences personnelles.

Pour aller plus loin

Prendre rendez-vous : si ce questionnaire met en lumière des difficultés relationnelles ou sexuelles, un accompagnement en sexothérapie peut aider à travailler ces dynamiques dans un cadre sécurisé.

L'objectif n'est pas de changer qui vous êtes, mais de mieux comprendre vos fonctionnements pour vivre une relation et une sexualité plus ajustées et plus conscientes.

Sandra-frieden-sexothapeute.com