



QUESTIONS POUR DÉMASQUER LES ZONES D'OMBRE

Il est tout à fait normal d'avoir des éléments dans notre vie qui font de l'ombre sur notre jardin. L'important est d'appivoiser ces éléments afin de pouvoir ensuite profiter au maximum de notre jardin et en y aménageant un coin ombre pour y faire pousser des plantes ayant besoin de moins de soleil...

Dans notre jeunesse, on a fort probablement eu à modifier et/ou refouler certains comportements, pensées, perceptions, envies et désirs pour s'adapter à notre environnement. Inconsciemment, le cerveau dont le rôle est d'assurer notre survie et non notre bonheur, s'est dit qu'il valait mieux plaire à ceux qui s'occupaient de nous pour éviter d'être rejeté(e) par eux si on démontrait des comportements ou attitudes qui ne leur plaisaient pas. Tout ce qui a été refoulé s'est retrouvé dans notre zone d'ombre.

Accepter et appivoiser la présence de tout ce qui a été refoulé et qui fait partie de notre ombre et permettra de mieux se connaître et s'accepter complètement, ce qui est nécessaire pour apprendre à s'aimer par la suite.

Je vous invite à lire l'article suivant pour en apprendre davantage sur la zone d'ombre et sachez qu'il existe un livre aussi à ce sujet.



[À lire : Article de Jean Monbourquette : L'ombre, un trésor inexploré et inexploité](#)

[Livre de Jean Monbourquette](#)

[Il existe aussi la version audio avec Apple](#)

Maintenant que vous avez pris connaissance de ce qu'est notre zone d'ombre, répondez aux questions suivantes :

1. Quels sont les aspects les plus flatteurs de votre égo social ? Qu'est-ce que vous aimeriez voir reconnu par les autres ? (Vos qualités-vos réussites) Qu'est-ce qui peut arriver si on voit le contraire de ces aspects chez vous des fois ?
2. Quels sujets avez-vous tendance à éviter ? Quels sont les sujets que vous n'osez pas aborder et pour quelles raisons ?
3. Si vous n'aviez pas évité certaines conversations, qu'est-ce que vous auriez eu envie de dire ? Y aurait-il des choses que vous auriez pu dire qui aurait pu changer l'opinion que les gens ont de vous ?
4. Dans la vie en général, personnelle ou professionnelle, y a-t-il des situations qui vous rendent nerveux(se) ? Qui vous mettent en colère ? Sur la défensive, hypersensible ?



5. Qu'est-ce qui vous dérange chez les autres? Ou qui vous touche ?

6. En général, qu'est-ce que les gens disent (ou pensent) de vous ? Êtes-vous à l'aise avec cette image que les autres ont de vous ? Assumez-vous cette perception ?

7. Listez 5 choses que vous n'aimeriez pas qu'on dise à votre sujet et pour quelles raisons ?

8. Dans quelles situations vous sentez-vous mal aimé(e), pas respecté(e) ? Dans quelles situations vous sentez-vous inférieur(e) aux autres, manquez-vous de confiance en vous-même? Listez des exemples ?

9. Y a-t-il des propos qui vous agacent ? Lesquels ? Que pensez-vous des critiques en général ? Qu'est-ce qu'elles remettent en question chez vous ?

10. Êtes-vous une personne qui critiquez les autres? À quels sujets? Comment vous sentez-vous lorsque l'on fait une critique à votre endroit? Quelles remarques vous a-t-on déjà faites et qui vous a fait réagir? Quelles sortes de critiques vous agacent ou vous irritent?



11. Est-ce qu'il vous est arrivé d'éprouver de la honte ? Dans quelles situations éprouvez-vous de la honte? Et si oui, dans quelles circonstances?
12. Rêvez-vous souvent ? Vous souvenez-vous de vos rêves ? Des rêves récurrents? Quelles sont vos fantasmes de vie, vos rêveries et vos désirs les plus fous?
13. Le plus grand mensonge que vous vous racontez à vous-même ? Et celui que vous racontez à quelqu'un d'autre ?
14. Avez-vous de la difficulté à accepter un compliment?
15. À propos de quoi vous sentez-vous bouleversé(e) ou insatisfait(e) de vous-même ?
16. Par quelles qualités votre famille se distingue-t-elle dans votre milieu?
17. Parmi toutes vos réponses, quels aspects semblent ressortir chez vous comme ombre ? Comment allez-vous accueillir leurs présences ?