

Géraldyne
Prévot-Gigant



LE
SHADOW
WORK

des
HYPERSENSIBLES
SPIRITUELS

Transformez vos parts d'ombre en lumière

LEDUC ↗

Y a-t-il des parties de vous que vous n'aimez pas ? BIENVENUE DANS VOTRE OMBRE !

Largement popularisé aux États-Unis, le *shadow work* (ou travail de l'ombre) consiste à mettre en lumière les parts inconscientes de nous-mêmes, de connaître et transformer nos croyances limitantes, nos blessures affectives et ainsi de lever les blocages.

Si vous êtes hypersensible et de surcroît spirituel, votre gentillesse et votre sensibilité sont de précieux trésors à offrir au monde. Néanmoins, vous constatez que vous n'arrivez pas à déployer vos ailes comme vous le souhaitez.

En faisant face à vos parts d'ombre, vous vous donnez l'opportunité de vous libérer et d'activer des potentiels. **Le *shadow work* permet de prendre à bras-le-corps ce qui pose problème pour le transformer en puissance authentique.**

En route pour plus de conscience, de sagesse et de paix intérieure !

Ce guide vous permet d'entamer ce chemin qui va de l'ombre à la lumière. **Pour vous accompagner, vous y trouverez :**

- Des exercices introspectifs qui révèlent ;
- Des dialogues internes qui émerveillent ;
- Des mises en pratique qui libèrent ;
- Des tests qui prouvent ;
- Et des espaces d'écriture consciente.

**Il est temps de vous réconcilier avec votre essence
et de rayonner pleinement de votre authentique pouvoir.**

Psychopraticienne depuis presque 30 ans, GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT est spécialiste de l'hypersensibilité spirituelle mais aussi de l'amour sous toutes ses formes, du célibat à la dépendance affective, en passant par les relations toxiques. Fondatrice des Groupes de Parole pour les Femmes®, elle est notamment l'auteure de *Les Hypersensibles spirituels, ces intuitifs au cœur d'or* et de *Écoute les signes que la vie t'envoie*.

ISBN : 979-10-285-3186-7



16,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com

LEDUC

LE
SHADOW
WORK

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Correction : Agnès de Livron Dumahel
Couverture : Constance Clavel
Relecture : Audrey Peuportier
Maquette : Laurie Baum
Illustration de couverture : iStock
Illustrations intérieures : Adobe Stock

© 2024 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3186-7

Géraldyne
Prévoit-Gigant

LE SHADOW WORK

des
HYPERSENSIBLES
SPIRITUELS

Transformez vos parts d'ombre en lumière

LEDUC 

Sommaire

◆ Introduction	11
<i>Les hypersensibles spirituels ne sont pas des anges (mais ils ont des super-pouvoirs)</i>	
PARTIE I - L'OMBRE EST UN POTENTIEL D'OR PUR	19
◆ Chapitre 1	21
<i>L'ombre, cette inconnue</i>	
◆ Chapitre 2	37
<i>Quelles sont vos parts d'ombre et d'où viennent-elles ?</i>	
◆ Chapitre 3	55
<i>En avant vers votre révolution intérieure !</i>	
◆ Chapitre 4	65
<i>Découvrez et embrassez vos parts d'ombre</i>	
PARTIE II - AFFRONTER LE CÔTÉ OBSCUR	117
◆ Chapitre 1	119
<i>Face au contournement spirituel</i>	
◆ Chapitre 2	141
<i>Face aux pièges du développement personnel</i>	

◆ Chapitre 3	153
<i>Face à vos colères</i>	
◆ Chapitre 4	163
<i>Face au syndrome du sauveur</i>	
PARTIE III - POUR RAVIVER LA LUMIÈRE, VOUS ALLEZ...	175
◆ Chapitre 1	177
<i>Démasquer l'ombre</i>	
◆ Chapitre 2	203
<i>Conscientiser le voyage du héros</i>	
◆ Chapitre 3	215
<i>Devenir solaire et rayonner de toute votre authenticité</i>	
◆ Épilogue.....	229
<i>L'âme des nations, illuminer nos parts d'ombre pour un monde meilleur</i>	
◆ Conclusion.....	233
<i>Incarnez votre lumière</i>	
◆ Bibliographie.....	237

*Le bonheur est souvent caché
dans l'inconnu.*

VICTOR HUGO



*Dans la grotte
où vous craignez d'entrer
se trouve le trésor
que vous cherchez.*

JOSEPH CAMPBELL



*Elle est le mystère et l'inconnu.
Elle est ce qui nous fait honte,
ce qui nous fait peur.
Elle est ce que nous cachons,
y compris à nous-mêmes.
Elle est notre autre visage.
Elle est ce que nous évitons par méconnaissance.
Elle est notre ego.
Elle est ce qui est inconscient ou ce que
nous préférons oublier.
Elle est notre part sombre où se cache la lumière.*

*La rencontrer,
C'est s'offrir le plus beau des cadeaux
Car elle est la voie de la libération,
Elle est l'initiation,
Elle est le chemin permettant de trouver la liberté
Et la connexion pure avec notre âme.*

*Elle est la confirmation de notre lumière...
Celle qui ne s'est pas encore révélée.*

*Si vous souhaitez être le sanctuaire
Où s'opérera ce miracle de la conscience,
Alors franchissez le seuil
Et entrez dans votre monde intérieur
Afin d'y découvrir le secret et les lumières
Qui feront de vous
Un hypersensible spirituel puissant !*



Introduction

*Les hypersensibles spirituels
ne sont pas des anges
(mais ils ont des super-pouvoirs)*



*Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux,
mais en plongeant dans son obscurité.* ⋮

Carl Gustav Jung¹

Cher hypersensible spirituel,

Savez-vous qu'il est temps de vous réconcilier avec vous-même ?

Que c'est le moment d'effectuer cette rencontre avec les parts inconnues de vous-même ?

1. Carl Gustav Jung, psychanalyste suisse.

Savez-vous que vous êtes venu sur Terre comme un cadeau à offrir au monde ?

Il est temps de dépoussiérer votre être afin de rayonner pleinement de votre authentique pouvoir. Celui qui est fait d'intuition, d'authenticité, d'originalité, de différences, de créativité et surtout d'amour.

Un amour fort et puissant. Un amour pour la vie, la nature, la beauté et tout ce qui est élevé. Celui qui est au-delà de l'amour amoureux, celui qui vient de l'âme. Pour que sa force puisse rayonner, il vous faut faire de la place, vous délester du poids du passé et des croyances. Êtes-vous prêt pour le grand ménage intérieur, celui qui permettra à la puissance lumineuse de l'amour de se propager ?

Savez-vous que vous êtes venu pour participer à l'émergence du nouveau monde, pour partager votre sensibilité consciente, dans votre infinie bonté ? Pour donner ce qu'il y a de meilleur en vous ?

Avant cela, il vous faut vous rencontrer véritablement.

Le *shadow work*, ou le travail de l'ombre, est un processus introspectif et transformateur qui nous permet d'explorer et d'intégrer les aspects sombres et refoulés de notre être. C'est un cheminement intérieur profond, un art de la rencontre des dimensions cachées de nous-mêmes, mais aussi la mise en lumière de dimensions inconnues qui ne demandent qu'à rayonner.

Rencontrer l'ombre, c'est nourrir notre partie consciente, c'est puiser dans l'inconnu pour y trouver ce qui va nous enrichir car s'y trouvent nos potentiels inexploités.

Ce que je vous présente ici est une méthode de connaissance de soi que je pratique depuis de nombreuses années avec mes patients. J'ai moi-même effectué au préalable le voyage et je tâche de toujours être à l'écoute de mon inconscient. Cette mise en lumière est le processus de toute une vie.

La notion de l'ombre fait partie de mon approche d'accompagnement. En effet, il s'y trouve de formidables leviers pour obtenir des réponses et des informations qui permettent aux patients de se libérer de ce qui les emprisonne, leur pèse ou les ralentit.

Le chemin de guérison intérieure est un défi qui en vaut vraiment la peine car il fait de nous des êtres plus forts, plus stables et plus sages.

L'ombre est une des idées centrales du travail de Carl Gustav Jung. C'est en 1933 qu'il aborde pour la première fois² ce concept. Selon lui, l'ombre est composée de pensées, de croyances, d'émotions, de blessures et de comportements que nous refoulons. Nous ne l'assumons pas car elle n'est pas conforme à la bienséance sociale ou à l'ordre moral.

L'ombre influence nos comportements et nos relations avec les autres. Rejetée ou méconnue, elle fait pourtant partie de notre psyché et mérite qu'on s'y attarde si nous souhaitons évoluer. L'appriivoiser, la comprendre et l'embrasser nous permettra de mieux nous connaître et d'inviter la paix en nous.

Se libérer de nos schémas de comportements destructeurs est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir, à soi et au monde.

2. C. G. Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, Folio Essais, 1986.

Popularisé outre-Atlantique, le *shadow work* n'est autre que l'œuvre de Jung rendue accessible à tous. Demeuré jusqu'alors dans l'intimité des cabinets de consultation, il se popularise depuis quelques années et permet à un grand nombre d'individus de faire une exploration jusque-là réservée aux professionnels de l'accompagnement. Cette introspection destinée à éclairer nos parts inconnues va certainement permettre à un collectif de passer à un niveau supérieur de conscience. Une preuve que le nouveau monde, celui des sages, est en marche. Pourtant il n'est pas visible à l'heure actuelle où nous sommes témoins d'incidents diplomatiques, de guerres, d'invasions, de manipulations, de menaces terroristes et climatiques. Mais il faut y voir comme une fièvre qui permet que la guérison se fasse. N'oublions pas que plus la lumière est forte, plus l'ombre apparaît. Les crises à travers le globe sont une crise menant à un éveil collectif de conscience.

Bien souvent, quand nous parlons de l'ombre, nous imaginons des choses désagréables qui nous effraient un peu. Cependant, l'ombre est surtout ce qui ne s'est pas encore révélé, ce qui est caché. Il peut donc y avoir des dimensions de soi très lumineuses que nous ignorons, nous dirons alors qu'« elles restent dans l'ombre ». C'est la raison pour laquelle le *shadow work* est un cheminement qui mène à la lumière. Si vous devenez de plus en plus conscient de ce que vous ignorez, vous illuminez des espaces intrinsèques. Vous devenez un alchimiste de votre psyché, de votre âme. Vous transformez le plomb en or, l'inconnu en connu, l'ombre en lumière et ce faisant, vous libérez vos pouvoirs d'amour, d'intuition et de manifestation.

Rien de tel pour un hypersensible que de faire la paix avec sa vulnérabilité, d'arrêter de s'hyperadapter et enfin

avoir pleinement confiance en lui. Certes, l'hypersensible est gentil, il a même un cœur en or mais suivant là où il en est sur le chemin de la conscience, il ne sera pas toujours un ange. Si ses blessures affectives ne sont pas guéries, si ses estime, confiance et amour de soi sont faibles, s'il ne se connaît pas suffisamment, alors ses relations seront orageuses et sa vie ardue.

Il vous est certainement arrivé d'être en relation avec un hypersensible qui, un jour, vous a fait du mal. Vous avez longuement cherché à comprendre ce qu'il s'était produit, pourquoi vous n'aviez rien vu venir et surtout, comment il était possible que lui, si sensible, ait pu vous faire souffrir. Vous avez réfléchi de longues heures afin de trouver des éléments de réponse, en vain.

Il faut se méfier d'un hypersensible blessé car il peut devenir un vrai dragon. Le gentil au cœur en or peut soudain cracher son feu et vous réduire en cendres en un rien de temps. Un sensible blessé n'est pas forcément un être vulnérable qui se cache pour lécher ses plaies car il pourra attaquer en premier lieu, s'il a peur ou s'il est meurtri.

Peut-être vous reconnaissez-vous ici et je suis certaine que vous n'en parlez à personne car c'est un sujet tabou, surtout si vous êtes spirituel.

Mais ne vous inquiétez pas, il s'agit d'une réaction humaine, c'est votre part d'ombre qui soudain s'exprime. C'est pour cela que son exploration pourra beaucoup vous apporter afin de vous permettre de libérer une énergie enfouie et activer vos super-pouvoirs que sont l'amour, la compassion, le discernement, la clairvoyance.

Votre amour pour la nature est un pouvoir qui peut vous donner accès à la beauté du monde. Votre gentillesse est un super-pouvoir avec les bonnes personnes et au bon moment.

Votre clairvoyance est indéniablement un super-pouvoir puisqu'elle vous permet d'oser regarder les choses en face et de pressentir ce qui pourrait advenir. De plus, cette vue claire est également une forme de discernement qui permet de ne pas se perdre dans les circonvolutions de l'existence et de ce que semblent être les choses. Discerner le vrai du faux, le cadeau de l'illusion, la vraie rencontre de la distraction, sont des aspects qui donnent la possibilité à l'hypermensible spirituel de gagner en maturité.

Avoir fait face à son côté obscur permet, au quotidien, d'incarner une spiritualité pleine de discernement et de sagesse. Quand vous arriverez à la fin de ce parcours, vous comprendrez ce que Teilhard de Chardin a voulu dire : « Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine. »

Si vous voulez être davantage en paix, incarner la sagesse ou avancer sur le chemin d'évolution, il vous faut vivre cette expérience du *shadow work*.

Si vous voulez guérir vos blessures, lever les freins qui vous empêchent de vous réaliser, si vous désirez que vos potentiels soient disponibles et que votre lumière rayonne de mille feux, il vous faut traverser l'ombre et l'éclairer.

Tous les êtres spirituels font ce voyage spirituel. C'est un passage obligé et passionnant. Vous en sortirez puissant, fort, sûr de vous et serez prêt plus que jamais à poursuivre

l'aventure de votre vie car conscient de qui vous êtes. Vous verrez les difficultés sous un autre angle et elles dureront moins longtemps. Les choses seront plus simples car ce qui est nettoyé à l'intérieur de soi, ce qui est éclairé, s'incarne à l'extérieur.

L'énergie d'amour pourra circuler en vous et en dehors de vous. La conscience sera votre boussole.

Si vous êtes prêt à accomplir ce voyage du héros, alors je serai votre guide. Je vais vous aider à vous poser les bonnes questions, à trouver les réponses, à regarder là où vous n'osez pas. Je porterai la lumière, je vous tiendrai la main, je vous soufflerai à l'oreille des encouragements et je vous rassurerai quand il le faudra.

*Le travail de l'ombre est comme la nuit,
il vous réserve la découverte du firmament.*

Imaginez que l'ombre est comme la nuit, vous la connaissez, vous savez qu'elle recèle des trésors merveilleux comme la voûte céleste. La nuit fait parfois peur mais sans elle, vous ne pourriez voir aussi bien ni la Lune et son beau visage, ni les milliards d'étoiles qui scintillent. Le travail de l'ombre permet d'entrer dans la nuit et d'y découvrir des cadeaux.

Un hypersensible spirituel ayant accompli son *shadow work* est un être puissant et rayonnant de toute sa lumière. Il véhicule une vibration d'amour, de force et de douceur car en lui s'épousent l'ombre et la lumière, le masculin et le féminin, le connu et le mystère. Cet hypersensible spirituel abouti est un être dont les énergies se sont équilibrées pour toujours.

Bienvenue dans le voyage du héros hypersensible spirituel.

Bienvenue à la conquête de votre ombre prochainement éclairée de vos prises de conscience.



Avertissement

Ce n'est pas parce que le *shadow work* se démocratise qu'il doit être pris à la légère. Le processus que vous allez entreprendre nécessite d'en connaître l'importance. Il se peut qu'au gré de votre lecture ou de la mise en pratique des exercices, certaines émotions ou souvenirs remontent à la surface. N'hésitez pas à demander le suivi d'un professionnel. Il est important que vous sachiez prendre soin de vous et surtout que vous osiez demander de l'aide.

Il est conseillé que vous abordiez le travail de l'ombre avec un esprit de curiosité, d'acceptation et de confiance.



L'OMBRE
EST UN POTENTIEL
D'OR PUR

Chapitre 1

L'ombre, cette inconnue



*Nous n'atteindrons jamais à notre totalité,
si nous n'endossons pas les obscurités qui sont en nous.*

Carl Gustav Jung

Le mot *ombre*, en grec et en latin, désigne « un convive non invité que nous pouvions amener avec soi à un repas ou une fête³ ». Qu'on le veuille ou non, notre part d'ombre nous suit partout. Elle est toujours là puisqu'elle est notre double caché et secret, ce convive non invité.

Pour Carl Gustav Jung, l'ombre comprend toutes les parts de nous-mêmes connues ou inconnues, inacceptables et non assumées. Elle est la version de nous-mêmes que nous nous cachons (à moins que cela nous échappe), préférant nous montrer sous un jour acceptable et socialement convenu.

3. A. Bailly, *Dictionnaire grec-français*, Hachette, 2000, p. 1760.

« Nos parts d'ombre sont les aspects de nous-mêmes que nous jugeons inférieurs, inadaptés ou moralement répréhensibles, qui ont été refoulés, déniés ou clivés, et qui, de ce fait, ne nous laissent pas quittes⁴. »

Mais l'ombre n'est pas seulement un placard où nous cachons nos pires aspects. Elle est aussi l'endroit où se trouvent des trésors, des pépites, des bijoux ! Elle est l'ombre blanche qui « résulte d'un développement insuffisant des sensibilités normales et spirituelles⁵ ».

En effet, l'ombre est ce qui nous fait peur parce qu'elle est inconnue et parmi les mystères qui s'y trouvent, il y a également des forces, des atouts, des talents et des parts lumineuses. Pourquoi de telles merveilles se trouvent-elles cachées, me direz-vous ? Tout simplement parce que nous n'avons pas eu la possibilité de nous identifier à ces aspects positifs de nous-mêmes ou bien parce que durant notre éducation et notre enfance nous n'avons pas eu la possibilité de les découvrir.

*L'ombre est ce que nous n'assumons pas
mais également ce qui nous est inconnu,
notre part de mystère.*

D'ailleurs, Jung aurait dit que 90 % de l'ombre est un potentiel d'or pur. Je n'ai pas retrouvé dans ses écrits cette affirmation mais ce qui est certain, c'est que nous gagnons

4. A. Agnel, *Le Vocabulaire de Carl Gustav Jung* (collectif), Ellipses, Paris, p. 62.

5. J. Monbourquette, *Apprivoiser son ombre, le côté mal-aimé de soi*, Novalis/Bayard, 1997, p. 13-15.

toujours à mieux nous connaître, à effectuer un travail d'alchimisation⁶ de nos dimensions les plus sombres, à lever le voile de l'inconnu pour y découvrir la lumière et à guérir de nos vieilles blessures.

Privées de lumière, certaines parties ne peuvent offrir le meilleur. Le travail de l'ombre consiste à les sortir de l'obscurité et à les intégrer à notre personnalité pour davantage d'épanouissement et de force. C'est accepter de regarder nos dysfonctionnements, ne plus en avoir honte et comprendre notre vulnérabilité qui se cache derrière nos protections.

Pour mieux comprendre, je vous invite à vous imaginer la nuit à l'orée d'une forêt. L'épaisseur des feuillages et l'absence de lumière rendent infiniment mystérieux cet endroit. Les bruits de la nature sont à la fois fascinants et effrayants. Vous savez que vous devez traverser le bois et vous y enfoncer avec, pour seul éclairage, la lune. Inévitablement, suivant votre personnalité et votre sensibilité, vous ressentirez à un moment ou à un autre de la peur. Certains, habitués, se feront plus téméraires mais d'autres ressentiront une réelle appréhension. Vous voici face à votre ombre car inévitablement, en ce type de circonstances, nous ne faisons que projeter toutes nos appréhensions et croyances. Ce qui est inconnu, et qui plus est mystérieux, facilite la projection de ce que nous craignons, ce que nous redoutons. Ces moments sont intéressants quand nous connaissons le fonctionnement de la psyché car c'est à cet instant que nous pouvons découvrir ce qui se cache dans notre inconscient. Si nous connaissons son contenu, nous serons moins manipulés par lui et nous

6. Concept Jungien signifiant l'art de la transformation à l'instar des alchimistes transformant le plomb en or.

aurons davantage la maîtrise de nos émotions, réactions et choix.

Permettez-moi de vous parler du film d'animation *Le Chat Potté 2 : La dernière quête*⁷. Le Chat Potté n'a plus qu'une vie à vivre et il le sait, toujours prêt à faire face aux épreuves. Cette fois-ci pourtant, la peur le paralyse quand il rencontre la mort sous les traits d'un loup antipathique aux yeux rouges, habillé de sombre et armé de deux serpes. Ce qui est intéressant à observer, c'est que plus le Chat Potté a peur, plus le loup se sent fort. Il jubile à l'idée du combat, persuadé de sa puissance. Mais c'est sans compter les effets du voyage initiatique qu'a entrepris le Chat qui finit par comprendre qu'il lui faut être dans l'acceptation de la finitude et que la vie est belle dans l'instant présent. Quand le Chat Potté lâche prise, conscient de sa destinée, soudain le loup (et donc la mort) renonce au combat qui ne l'amuse plus du tout. Si le félin cesse de lutter, la mort ne peut plus se nourrir de l'énergie de la peur. C'est ainsi que notre héros a vaincu une de ses parts d'ombre.

L'ombre contient les colères, les peurs, les ressentiments mais également les élans positifs comme la créativité. Selon Jung, il y a le visage que nous montrons au monde, le masque social, celui de l'adaptation et pour les hypersensibles celui de la suradaptation. Et il y a le vrai visage, celui que nous cachons. Une chose à noter est que Jung ne voyait pas le soi-ombre comme quelque chose de négatif. Au contraire, il pensait qu'il s'agissait d'une partie importante de notre

7. *Puss in Boots: The Last Wish*, DreamWorks, 2022. *Le Chat Potté* est un film d'animation américain réalisé par Joel Crawford et Januel P. Mercado sorti en salles en 2022. Il s'agit d'un spin-off de la saga *Shrek*.

psyché et qu'il fallait compter avec elle, le but étant de l'intégrer à notre personnalité, de la faire sienne. C'est alors que nous pouvons parler d'éclairer l'ombre.

*Le shadow work est la connaissance,
la traversée et la mise en lumière
de notre ombre.*

Et par la suite, nous serons à même de gérer nos impulsions et mieux vivre nos émotions.

Autre aspect important, et non des moindres, est que Jung était convaincu que l'inconscient collectif a aussi ses parts d'ombre qui s'incarnent de différentes façons par temps de crise avec par exemple le racisme, la guerre, la lutte des territoires et la peur de l'inconnu. Or, comme je l'ai démontré dans un de mes ouvrages, les hypersensibles spirituels sont très réceptifs à l'inconscient collectif. Comme ils entrent en résonance intensément avec leur environnement, il est logique qu'ils soient sensibles aux fluctuations des groupes et des nations. Des études tendent à prouver qu'il existe un champ psychique collectif constitué de la somme des pensées et des émotions de chacun d'entre nous. Le biologiste anglais, Rupert Sheldrake, l'a nommé « champ morphogénétique » : chaque espèce ayant une sorte de mémoire collective. Le collectif posséderait un champ de conscience comme on peut le voir avec des bancs de poissons ou les nuées d'étourneaux qui se déplacent de façon harmonieuse et coordonnée sans aucune communication détectable. Elle est appelée la « conscience groupe⁸. »

8. G. Prévot-Gigant, *Les Hypersensibles spirituels*, Leduc, 2021.



Autodiagnostic : Quelle est l'intensité de votre ombre ?

Cochez la case correspondant à chaque affirmation. Si l'une d'entre elles est particulièrement vraie, alors cochez deux fois, ainsi les comportements habituels compteront double.

1. Je juge mes colères. OUI NON

.....

2. Je critique parfois les autres. OUI NON

.....

3. Je fais des reproches à mon partenaire. OUI NON

.....

4. Il y a des aspects chez certaines personnes que je ne supporte pas. OUI NON

.....

5. Je vis mon hypersensibilité comme une faiblesse. OUI NON

.....

6. Il y a des personnes qui me sont immédiatement profondément antipathiques. OUI NON

.....

7. Quand j'étais petit, mes parents acceptaient certaines parts d'ombre mais pas d'autres. OUI NON

.....

8. Je ne m'autorise pas à dire non. OUI NON

.....

9. Il y a beaucoup de choses que je garde pour moi, que je cache. OUI NON

.....

10. Je rencontre des difficultés relationnelles. OUI NON
-
11. Mes nuits sont agitées. OUI NON
-
12. Je fais des lapsus dans des situations spécifiques. OUI NON
-
13. J'ai des actes manqués comme rater un rendez-vous auquel je tiens tout particulièrement. OUI NON
-
14. Je suis régulièrement dans l'autosabotage. OUI NON
-
15. Il y a des événements du passé auxquels je pense encore. OUI NON
-
16. J'ai tout oublié de mon passé, mes souvenirs ne remontent pas avant mes 10 ans. OUI NON
-
17. Je sens que je suis maître de ma vie. OUI NON
-
18. Je me sens mal à l'aise avec certaines personnes mais je ne sais pas pourquoi. OUI NON
-
19. Des souvenirs me font honte. OUI NON
-
20. Je ne trouve pas judicieux d'exprimer sa colère. OUI NON
-
21. Une personne spirituelle ne doute pas et n'a pas peur. OUI NON
-