

Questionnaire du Féminin Sacré

Explorez votre relation avec les 8 archétypes du féminin



Pour chaque affirmation, cochez votre réponse spontanée (Oui / Non) et utilisez l'espace commentaire pour exprimer ce que vous ressentez. Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses — seulement votre vérité du moment.

Nom / Prénom : _____ **Date :** _____

La Vierge / La Jeune Fille ■

L'innocence et la pureté du commencement

1. Je me reconnecte facilement à la joie légère et à l'émerveillement.

Ex : voir un coucher de soleil, entendre une chanson me touche vraiment.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je me permets d'avoir des rêves et des désirs sans me censurer.

Ex : j'ose imaginer la vie que je veux, même si elle semble loin.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je me sens à l'aise avec ma vulnérabilité et je n'en ai pas honte.

Ex : je peux dire « j'ai peur », « j'ai besoin d'aide » sans me juger.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je prends soin de ma petite fille intérieure avec tendresse.

Ex : je revois mes blessures d'enfance avec compassion plutôt qu'avec jugement.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

La Mère ■

Le don de soi, la création et la protection

1. Je sais donner sans m'épuiser — je prends soin de moi autant que des autres.

Ex : je peux dire non quand je suis à bout, sans culpabilité paralysante.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je me sens à l'aise dans le rôle de nourricière, sans me perdre dedans.

Ex : j'aime soutenir les autres ET je sais préserver mon espace personnel.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je me permets de recevoir des soins, de l'aide, de la tendresse.

Ex : quand quelqu'un fait quelque chose pour moi, je reçois sans malaise.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je crée des espaces de chaleur et d'abondance autour de moi naturellement.

Ex : ma maison, mon entreprise, mes relations reflètent une énergie d'accueil.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

La Guerrière / L'Amazone ■■

La force, l'action et la conquête de soi

1. Je défends mes opinions et mes valeurs, même face à des personnes opposées.

Ex : en réunion, en famille, avec un client — je ne me tais pas par peur.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je sais faire preuve de courage face à une situation difficile.

Ex : j'ai des conversations difficiles, je prends des décisions risquées.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je suis capable de ressentir ma colère et de l'utiliser constructivement.

Ex : quand quelque chose m'indigne, je l'exprime clairement.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je me sens à l'aise avec ma puissance — elle ne me fait pas peur.

Ex : je n'atténue pas ma force pour que les autres se sentent mieux.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

La Sorcière / La Sage ■

La sagesse des cycles, la magie intérieure

1. Je fais confiance à mon intuition, même quand elle contredit la logique.

Ex : j'ai suivi un pressentiment sur une personne ou situation — j'avais raison.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je suis à l'aise avec les cycles de ma vie — les temps de retrait aussi.

Ex : une période difficile ne me panique pas — j'y vois une transformation.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. J'ai intégré mes expériences douloureuses pour en tirer de la sagesse.

Ex : je peux parler de mes épreuves passées sans amertume, avec recul.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je me sens connectée à quelque chose de plus grand que moi au quotidien.

Ex : j'ai des pratiques (méditation, nature, écriture) qui me reconnectent.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

L'Amante ■

Le désir, la beauté et l'union des opposés

1. Je me sens à l'aise dans mon corps et dans ma sensualité.

Ex : je prends soin de mon corps par plaisir, je me sens bien dans ma peau.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je sais ce qui me fait vibrer, désirer, être en vie — et je me l'autorise.

Ex : j'ai des passions que je cultive activement, pas seulement quand j'ai le temps.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je suis capable de connexion profonde et d'intimité authentique.

Ex : je peux être vraiment vulnérable dans une relation, sans masque.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Mon désir de créer, d'entreprendre, d'aimer est un moteur puissant.

Ex : l'élan du désir me propulse vers mes projets, mes relations, ma vie.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

La Reine ■

L'autorité bienveillante et la souveraineté intérieure

1. Je me sens digne de succès, de reconnaissance et d'abondance.

Ex : je ne sabote pas mes réussites, je n'attends pas la permission.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je prends des décisions avec confiance et j'en assume les conséquences.

Ex : quand j'ai tranché, je n'en reviens pas sans cesse — j'avance.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je sais déléguer et faire confiance à mon équipe ou entourage.

Ex : je lâche prise sur l'exécution tout en gardant la vision.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. J'exerce mon leadership sans m'en excuser et sans écraser les autres.

Ex : je prends la parole, je donne une direction, je suis visible.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

La Mystique / La Prêtresse ■

La connexion au sacré, le canal du divin

1. J'ai une vie intérieure riche et je prends le temps de la nourrir.

Ex : j'ai des pratiques de recentrage (méditation, journaling, nature...).

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je suis sensible aux signes, aux synchronicités, à ce qui ne se voit pas.

Ex : je remarque les coïncidences significatives, les messages de la vie.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je suis capable de créer de la paix et du calme autour de moi.

Ex : ma présence apaise les autres, je crée des espaces de silence.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Ma spiritualité est ancrée dans ma vie concrète — elle m'aide à agir.

Ex : mes valeurs guident mes décisions business, familiales, relationnelles.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

La Créatrice / L'Artisane ■

L'expression, l'innovation et la naissance du nouveau

1. Je m'exprime de façon authentique, même si ce n'est pas parfait.

Ex : je publie, je parle, je crée sans attendre d'être « prête » à 100%.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. J'ai un espace de création dans ma vie où je crée librement.

Ex : l'écriture, la déco, les contenus... quelque chose qui vient de moi.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je partage mon travail sans trop me cacher derrière la peur du jugement.

Ex : je montre ce que je fais, même avec la petite voix du doute.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je me reconnecte facilement à l'état de flow — où tout coule naturellement.

Ex : j'ai des moments où je crée et le temps disparaît.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

◆ Synthèse & Réflexion Globale

Archétype	Score (Oui / 4)	Ressenti global
La Vierge / La Jeune Fille ■		
La Mère ■		
La Guerrière / L'Amazone ■■		
La Sorcière / La Sage ■		
L'Amante ■		
La Reine ■		
La Mystique / La Prêtresse ■		
La Créatrice / L'Artisane ■		

◆ Quel(s) archétype(s) résonne(nt) le plus en moi aujourd'hui ?

◆ Quel(s) archétype(s) me résiste(nt) — et qu'est-ce que cela m'apprend ?

◆ Quelle est ma première intention de travail suite à ce questionnaire ?