

Questionnaire du Masculin Sacré

Explorez votre relation avec les 8 archétypes du masculin

Pour chaque affirmation, cochez votre réponse spontanée (Oui / Non) et utilisez l'espace commentaire pour exprimer ce que vous ressentez. Ces archétypes s'adressent à toute personne souhaitant explorer les énergies masculines qui l'habitent.

Nom / Prénom : _____ Date : _____

Le Roi ■

La souveraineté, l'ordre et le service du bien commun

1. Je me sens digne d'exercer un leadership et d'occuper une place d'autorité.

Ex : je prends la parole, je donne une direction, sans attendre la validation.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

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

Ex : quand un choix ne fonctionne pas, j'analyse sans chercher des coupables.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. J'élève les personnes autour de moi — je leur donne une place et un rôle.

Ex : je délègue avec confiance et valorise la montée en compétence des autres.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Mon pouvoir sert le bien commun, pas seulement mes intérêts personnels.

Ex : mes décisions tiennent compte de l'impact sur les autres.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

Le Guerrier ■

La discipline, la protection et le courage au service d'une cause

1. Je m'engage pleinement dans une discipline, même quand c'est inconfortable.

Ex : je maintiens une habitude, une pratique — même les jours sans envie.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je sais défendre mes valeurs et celles de mes proches, même sous pression.

Ex : je tiens ma position, je ne cède pas par peur du conflit.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je canalise ma colère de façon constructive — elle me propulse.

Ex : quand quelque chose m'indigne, j'agis clairement sans exploser.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je sais m'arrêter, me reposer et récupérer — le repos est une stratégie.

Ex : je planifie ma récupération, je n'attends pas l'épuisement total.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

Le Magicien ■

La transformation, la connaissance et le pouvoir de créer

1. Je vois les patterns et connexions là où les autres voient du chaos.

Ex : dans une situation complexe, je repère rapidement les leviers clés.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je transforme les obstacles et les échecs en apprentissages concrets.

Ex : après une erreur, je cherche l'enseignement avant de me lamenter.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je partage ma connaissance sans chercher à garder le pouvoir pour moi.

Ex : je transmets ce que je sais généreusement, sans craindre d'être dépassé.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je joins l'acte à la pensée — je n'utilise pas la réflexion pour fuir l'action.

Ex : j'agis avec les informations disponibles, sans attendre la certitude absolue.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

L'Amant ♥

La passion, la beauté et la connexion à la vie

1. Je suis pleinement présent dans mon corps et dans mes sensations.

Ex : je vis dans mes sens, pas seulement dans ma tête.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je sais ce qui me fait vraiment vibrer et je me l'autorise régulièrement.

Ex : j'ai des passions actives, des plaisirs cultivés — pas seulement des obligations.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

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

Ex : je me laisse vraiment toucher par les autres, sans rester derrière une armure.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Mon désir de vivre, de créer, d'aimer est un moteur actif dans mes décisions.

Ex : la passion guide autant mes choix que la raison.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

Le Sage / Le Mentor ■

La sagesse, la transmission et la vision juste

1. Je prends régulièrement du recul sur ma vie — j'observe avant de réagir.

Ex : face à une tension, je m'accorde un moment avant de répondre.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. J'aide les autres à réfléchir par eux-mêmes plutôt que de donner mes réponses.

Ex : je pose des questions puissantes plutôt que des conseils non demandés.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je reste un apprenant — j'accueille les remises en question.

Ex : quelqu'un peut me faire changer d'avis — et je l'apprécie vraiment.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Ma sagesse est incarnée dans ma vie, pas seulement dans mes discours.

Ex : ce que je conseille aux autres, je le vis moi-même.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

Le Père / Le Bâisseur ■

La protection, la structure et la transmission de l'héritage

1. Je suis quelqu'un de fiable — les autres peuvent compter sur moi dans la durée.

Ex : je tiens mes engagements, même quand c'est difficile.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je construis en pensant à l'avenir — mes actions d'aujourd'hui préparent demain.

Ex : je plante des graines dont je ne verrai peut-être pas tous les fruits.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je transmets — valeurs, savoir-faire, expériences — à ceux qui viennent après.

Ex : j'ai un rôle de mentor, de modèle, ou je cherche activement à en avoir un.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je protège sans contrôler — je donne un cadre, pas une cage.

Ex : je soutiens ceux que j'aime tout en respectant leur autonomie.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

L'Explorateur / Le Héros ■

L'aventure intérieure, la quête et le dépassement de soi

1. Je réponds à l'appel quand la vie m'invite à grandir, même si c'est inconfortable.

Ex : j'ai pris un risque calculé ou une décision difficile qui m'a fait avancer.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je suis capable de m'engager pleinement dans quelque chose — pas seulement de frôler.

Ex : je peux aller en profondeur dans un projet, une relation, une pratique.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je reviens de mes aventures et je partage ce que j'ai appris.

Ex : je transmets et intègre mes expériences plutôt que de les garder pour moi.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je trouve l'aventure dans le quotidien, pas seulement dans les grands voyages.

Ex : chaque journée contient des possibilités de découverte et de dépassement.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

Le Chaman / Le Guérisseur ■

La guérison, le pont entre les mondes et la transformation profonde

1. Je suis à l'aise dans les zones d'ombre — les miennes et celles des autres.

Ex : je ne fais pas les conversations difficiles ou les vérités douloureuses.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

2. Je prends soin de ma propre guérison autant que de celle des autres.

Ex : j'ai un travail personnel actif — thérapie, pratique, introspection.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

3. Je sais créer un espace de sécurité où les autres peuvent être eux-mêmes.

Ex : on me dit souvent qu'il est facile de se confier à moi.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

4. Je fais confiance à la capacité des autres à se guérir — je n'essaie pas de les sauver.

Ex : j'accompagne sans imposer, je soutiens sans devenir indispensable.

OUI

NON

Commentaire / Ressenti :

◆ Synthèse & Réflexion Globale

Archétype	Score (Oui / 4)	Ressenti global
Le Roi ■		
Le Guerrier ■		
Le Magicien ■		
L'Amant ♥		
Le Sage / Le Mentor ■		
Le Père / Le Bâisseur ■		
L'Explorateur / Le Héros ■		
Le Chaman / Le Guérisseur ■		

◆ 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 ?