

Test : As-tu (eu) des parents toxiques ?

Retrouve l'article complet ici : <https://jeconstruisonbonheur.com/comment-savoir-si-tu-as-eu-des-parents-toxiques/>

Ce qui différencie un parent toxique d'un parent sain, c'est la fréquence et l'intensité des comportements toxiques qu'il pourra avoir avec ses enfants. Et surtout sa capacité à se remettre en question et reconnaître ses erreurs... ou pas.

Ce test est issu du livre « Parents toxiques » de Susan Forward.

Si certaines de ces questions t'embarrassent, c'est normal, il est toujours difficile d'admettre que nos parents ont pu nous faire du mal (même s'ils ne le faisaient pas intentionnellement).

Par soucis de simplicité, les questions se réfèrent à des parents au pluriel, mais ta réponse peut ne concerner qu'un seul de tes parents.

Ce test peut paraître long et fastidieux, mais c'est ainsi que le test sera vraiment fiable, grâce à ces 22 questions 😊

C'est parti !

1. Quand tu étais enfant... Est-ce que tes parents te disaient que tu étais méchante ou bonne à rien ? T'adressaient-ils des insultes ? Te dénigraient-ils ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Plusieurs fois par semaine

2. Est-ce que tes parents utilisaient la douleur physique pour t'inculquer la discipline ? Est-ce qu'il te battaient avec une ceinture, un martinet ou autres objets ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Plusieurs fois par semaine

3. Est-ce que tes parents s'enivraient ou se droguaient ? En étais-tu perturbée, embarrassée ou effrayée ? En éprouvais-tu de la peine ou de la honte ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Plusieurs fois par semaine

4. Est-ce que tes parents étaient profondément déprimés ou inaccessibles, à cause de difficultés d'ordre émotionnel ou d'une maladie mentale ou physique ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Plusieurs fois par semaine

5. Est-ce qu'il t'a fallu prendre soin de tes parents à cause de leurs problèmes ?

- 0- Jamais
- 1- Par période
- 3- Presque toute mon enfance

6. Est-ce que tes parents te faisaient des choses qu'il fallait tenir secrètes ? As-tu subi des violences sexuelles de quelque nature que ce soit ?

- 0- Jamais
- 2- Par période
- 3- Presque toute mon enfance

7. Avais-tu peur de tes parents ? Avais-tu peur de manifester de la colère contre tes parents ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Presque toujours

8. Dans ta vie d'adulte... Te trouves-tu impliquée dans des relations destructives ou abusives ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Régulièrement
- 3- Presque toujours

9. As-tu le sentiments que si tu deviens trop intime avec quelqu'un, cette personne te fera souffrir et/ou t'abandonnera ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Presque toujours

10. T'attends-tu au pire en ce qui concerne les gens ? La vie en général ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Souvent
- 3- Presque toujours

11. Sais-tu qui tu es, ce que tu ressens et ce que tu veux ?

- 0- Oui parfaitement
- 1- Un peu
- 3- Je n'y arrive pas

12. As-tu peur que les gens cessent de t'aimer s'ils découvraient ta véritable personnalité ?

- 0- Non, je suis confiante
- 1- Parfois j'ai peur de cela
- 3- J'ai tout le temps peur de ça

13. Lorsque tu réussis, as-tu peur que quelqu'un ne découvre que tu n'es qu'un imposteur ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- À chaque fois que je réussis

14. T'arrive-t-il de devenir furieuse ou triste sans aucune raison apparente ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Souvent

15. Es-tu perfectionniste ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Parfois
- 3- Souvent

16. Sais-tu te détendre et t'amuser ?

- 0- Carrément !
- 1- Parfois j'ai du mal
- 2- C'est difficile, c'est rare que j'y parvienne
- 3- Je n'y arrive jamais

17. Dans ta relation actuelle d'adulte avec tes parents... Est-ce qu'ils continuent à te traiter comme une enfant ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Souvent
- 3- Presque toujours

18. Est-ce que beaucoup des décisions majeures de ta vie sont fondées sur l'approbation de tes parents ?

- 0- Pas du tout
- 1- Quelques unes
- 3- Presque toutes

19. Éprouves-tu des réactions émotionnelles ou physiques intenses à l'idée de passer du temps avec tes parents - ou après avoir passé du temps avec eux ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Souvent
- 3- Presque toujours

20. As-tu peur de ne pas être d'accord avec tes parents ? Est-ce que tes parents te manipulent avec des menaces ou des reproches ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Souvent
- 3- Presque toujours

21. Est-ce que tes parents te manipulent avec l'argent ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Souvent
- 3- Presque toujours

22. Te sens-tu responsable de la façon dont tes parents se sentent ? S'ils sont malheureux, as-tu le sentiment que c'est ta faute ? Penses-tu que c'est à toi d'arranger les choses pour eux ?

- 0- Jamais
- 1- Rarement
- 2- Souvent
- 3- Presque toujours

Résultats

Additionne tous les points inscrits devant chacune de tes réponses, en fonction du total obtenu, lis le paragraphe correspondant.

De 0 à 17 points :

On dit qu'il n'y a pas de parents parfaits, mais les tiens approchent de la perfection !!! Woaw, ça fait chaud au coeur de voir que de tels parents existent. J'espère que leur exemple en a inspiré d'autres autour d'eux. Bien sûr, comme tout parent, ils ont du commettre quelques boulettes, mais rien de grave visiblement. Ils ont su t'accompagner dans la vie, te soutenir, t'encourager, te donner confiance en toi. Grâce à eux, tu connais ta valeur, tu sais qui tu es et ce que tu veux dans la vie. Tu avances sans peur et la tête haute.

Quelle chance d'avoir des parents aussi équilibrés !

De 18 à 30 points :

Il n'y a pas de parents parfaits, les tiens ont fait quelques erreurs qui ont laissé des traces dans ton estime et ta confiance en toi. Peut-être qu'eux aussi manquent de confiance en eux et qu'ils t'ont transmis certaines de leurs peurs. Rappelle-toi qu'ils ont fait de leur mieux.

Globalement, ça va plutôt bien entre vous. Même s'il y a parfois des tensions et quelques non-dits, ça ne dure jamais longtemps.

Aujourd'hui, tu as peut-être besoin de t'affirmer un peu plus face à eux et ton entourage, mais tu vas plutôt bien 😊

De 31 à 49 points :

Oh woaw, OK, là on commence à atteindre un palier de toxicité avéré et récurrent. Si tu te demandes d'où proviennent tes problèmes de confiance et d'estime de toi, ne cherche plus ! Ça vient des comportements toxiques que tes parents ont eu avec toi, tout au long de ton enfance.

Et si ça continue encore aujourd'hui, je ne saurais trop te recommander d'apprendre à t'affirmer face à eux et à poser des limites. Tu es grand·e maintenant, ne les laisse plus te traiter comme un·e enfant !

Aussi lorsqu'on a eu des parents toxiques, on a tendance à se retrouver encore et encore dans des relations toxiques à l'âge adulte. Pour te sortir de cette spirale infernale, je te recommande les constellations familiales (voir paragraphe ci-dessous). Personnellement, cela m'a tellement aidée que j'ai décidé par m'y former afin d'aider les autres victimes de parents toxiques à aller mieux :-)

De 50 à 66 points :

À ce niveau là, on peut dire que tes parents ont été réellement maltraitants avec toi. Si tu l'ignores, j'imagine que lire ces mots doit être un choc pour toi. Respire un bon coup.

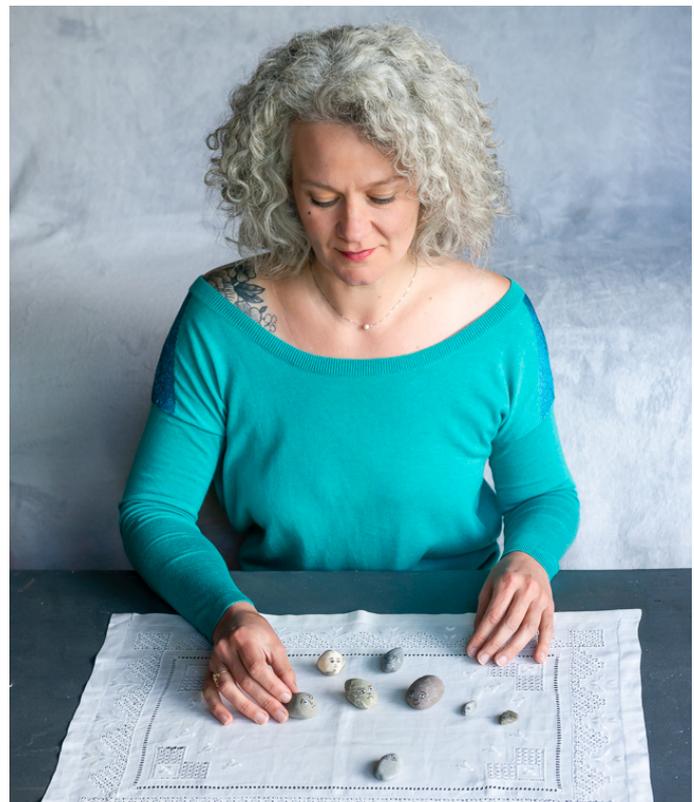
La majeure partie de tes difficultés aujourd'hui sont dues à leur toxicité : estime et confiance en toi faible, des relations pro et perso souvent chaotiques. Tu as l'impression que la vie s'acharne contre toi. Difficile de garder la tête hors de l'eau. Et je te comprends à 200%.

Pour te sortir de cette spirale infernale, je te recommande les constellations familiales (voir paragraphe ci-dessous). Personnellement, cela m'a tellement aidée que j'ai décidé par m'y former afin d'aider les autres victimes de parents toxiques à aller mieux :-)

Il n'est jamais trop tard.

Libère-toi de tes parents toxiques !

Quelque soit ta situation aujourd'hui, si tu es sur cette page et que tu lis ces quelques mots, c'est que tu cherches à aller mieux et à faire la paix avec ton passé douloureux. Tu aurais aimé pouvoir en parler à cœur ouvert avec tes parents, mais cela n'est pas possible. Les constellations familiales permettent de lâcher ses "paquets" qu'on ne souhaite plus porter pour avancer plus léger dans notre vie. Il est possible de te libérer de ton histoire familiale.



Les constellations familiales individuelles permettent de trouver la cause réelle et profonde de tes difficultés dans l'histoire de ta famille ou de ton enfance, puis de s'en libérer. Je propose des constellations individuelles en visio ou bien en cabinet à Saint-Sauveur-de-Carrouges (61320).

La puissance, l'efficacité et les résultats des constellations familiales sont les mêmes en visio qu'en présentiel, en individuel qu'en groupe.

Tu peux faire une séance individuelle à distance pour sortir de l'influence néfaste de tes parents toxiques au prix de 80€ au lieu de ~~90€~~ et dure 1h15 environ.

Si tu ne connais pas les Constellations Familiales, [clique ici](#) pour tout savoir 😊

[Réserve ta séance maintenant](#)

10€ OFFERT avec le coupon EBOOK10 😇