

LES 12 ARCHÉTYPES DE VOTRE PERSONNALITÉ



VOTRE BOUSSOLE INTÉRIEURE
POUR TRAVERSER VOS INITIATIONS

GUIDE EXCLUSIF AIME ÊTRE

SOMMAIRE

Introduction	p3
Comment utiliser de guide	p6
Le test des 12 archétypes	p9
Grille des calculs des scores	p14
Exercices de transmutation	p52
Conclusion	p57

INTRODUCTION

VOUS TOURNEZ EN ROND ?

Vous vous comportez différemment selon les situations et vous vous demandez "Qui suis-je **VRAIMENT** ?"

Parfois vous êtes courageux, parfois vous fuyez.

Parfois vous protégez, parfois vous sabotez.

Parfois vous créez, parfois vous détruisez.

Voici la vérité brutale :

Vous n'êtes pas UNE personne. Vous êtes 12 ARCHÉTYPES — 12 forces anciennes qui se battent en vous pour prendre le contrôle.

Ce que personne ne vous dit sur les archétypes

Un archétype, ce n'est pas une "jolie facette" de votre personnalité.

C'est un **PATTERN UNIVERSEL** — une mémoire ancestrale qui dirige vos choix sans que vous le sachiez.

Le Guerrier ne se repose jamais → burnout garanti

L'Innocent refuse de voir le danger → manipulation assurée

L'Amoureux s'oublie dans les relations → dépendance affective

Le Rebelle rejette toute structure → chaos permanent

Certains archétypes vous **SERVENT**.

D'autres vous **SABOTENT**.

Certains sont **SURACTIVÉS** (vous en abusez jusqu'à l'épuisement).

D'autres sont **ENDORMIS** (vous refusez de les voir par peur).

Pourquoi ce test va vous déranger

Ce guide ne va pas vous dire "Vous êtes parfait comme vous êtes".

Ce guide va vous RÉVÉLER VOS AUTOMATISMES — les patterns qui dirigent votre vie en pilote automatique.

Vous allez découvrir :

- Quel archétype vous surjouez pour fuir les autres
- Quel archétype vous refusez par peur
- Quelle descente initiatique vous évitez depuis des années
- Comment transmuter vos poisons en médecine

Les 3 règles non négociables :

RÈGLE #1 :

Ne mentez pas

Si vous trichez au test, vous sabotez votre transformation. Personne ne vous juge ici — mais si vous vous mentez à vous-même, ce guide ne vous servira à rien.

RÈGLE #2 :

Votre archétype faible = votre trésor

L'archétype que vous négligez contient votre PLUS GRAND POTENTIEL. C'est celui que vous évitez par peur — et c'est précisément là que vous devez aller.

RÈGLE #3 :

Je vous donne la carte, vous marchez le chemin

Ce guide n'est pas une thérapie douce. C'est une ARCHITECTURE DE TRANSFORMATION. Je vous montre les passages — à vous de les traverser.

Temps nécessaire :

- 15 minutes pour le test (soyez honnête)
- 30 minutes pour lire vos résultats (pas en diagonale)
- Le reste de votre vie pour intégrer ce que vous découvrez

Prêt à descendre ?

COMMENT UTILISER CE GUIDE

ÉTAPE 1 : Passez le test (sans tricher)

Système de notation :

- 3 points = "C'est tout à fait moi" (même si ça ne vous plaît pas)
- 2 points = "Ça me ressemble souvent"
- 1 point = "Parfois, selon les situations"
- 0 point = "Ce n'est vraiment pas moi"

Comment répondre honnêtement :

- ✓ Pensez à qui vous ÊTES, pas à qui vous VOULEZ être
- ✓ Répondez selon votre vie RÉELLE, pas selon vos intentions
- ✓ Incluez vos zones d'ombre (c'est là que se cache l'or)
- ✓ Si vous hésitez entre 2 réponses, prenez la plus haute
- ✗ Ne répondez pas selon "ce qu'on attend de vous"
- ✗ Ne censurez pas vos réponses par honte ou peur
- ✗ Ne choisissez pas les archétypes qui "ont l'air cool"

Point crucial :

Les archétypes que vous DÉTESTEZ chez les autres révèlent souvent vos propres facettes refoulées ou sur-développées.

ÉTAPE 2 : Acceptez vos contradictions (c'est normal)

Résultats possibles :

1 archétype très dominant (score > 10) :

Personnalité FOCALISÉE mais rigide.

→ Risque : vous surjouez cet archétype jusqu'à l'épuisement.

→ Action : développez consciemment vos autres facettes.

2-3 archétypes équivalents (scores entre 8-10) :

Personnalité RICHE et adaptable.

→ Force : vous pouvez puiser dans plusieurs ressources.

→ Défi : identifier lequel activer selon la situation.

Scores équilibrés (tous entre 5-8) :

Grande FLEXIBILITÉ et potentiel d'évolution.

→ Force : aucun archétype ne vous domine.

→ Défi : risque de dispersion — apprendre à choisir.

Important :

Vos archétypes évoluent selon les phases de votre vie. Ce test révèle qui vous êtes AUJOURD'HUI, pas qui vous serez toujours.

ÉTAPE 3 : Utilisez vos archétypes comme une CARTE DE NAVIGATION

Au travail :

- Identifiez quel archétype activer selon les projets
- Comprenez vos sources de motivation naturelles
- Développez vos archétypes moins exprimés pour plus de polyvalence

En relation :

- Reconnaissez quel archétype vous attirez chez les autres
- Identifiez vos complémentarités et frictions potentielles
- Communiquez sur vos besoins selon votre archétype dominant

Dans votre transformation :

- Nourrissez consciemment vos archétypes favoris
- EXPLOREZ ceux que vous négligez (c'est là que se cache votre trésor)
- Créez un équilibre selon vos aspirations

Exercice obligatoire :

Après le test, identifiez votre archétype avec le SCORE LE PLUS BAS.
Posez-vous cette question : "Qu'est-ce que je refuse de voir en activant cette facette ?"
C'est souvent là que se cache votre plus grand potentiel de croissance.

LE TEST DES 12 ARCHÉTYPES

Pour chaque affirmation, attribuez-vous un score de 0 à 3 :

3 = C'est tout à fait moi

2 = Ça me ressemble souvent

1 = Parfois, selon les situations

0 = Ce n'est vraiment pas moi

Répondez spontanément, sans trop réfléchir.

BLOC 1 – L'EXPLORATEUR

J'ai constamment envie de découvrir de nouveaux endroits ____

La routine me pèse rapidement, j'ai besoin de changement ____

Je prends facilement des risques pour vivre de nouvelles expériences

L'aventure et l'inconnu m'attirent plus qu'ils ne m'inquiètent ____

Total Explorateur : ____ /12

BLOC 2 – LE SAGE

J'aime comprendre le « pourquoi » des choses en profondeur ____

Les autres viennent souvent me demander conseil ____

Je préfère réfléchir longuement avant de prendre une décision importante ____

J'apprécie les conversations philosophiques et les idées complexes

Total Sage : ____ /12

BLOC 3 – LE CRÉATEUR

J'ai toujours des projets créatifs en cours ou en tête ____

J'aime transformer, améliorer ou inventer des choses ____

L'expression artistique (écriture, art, musique...) m'attire naturellement

Je vois des possibilités là où d'autres voient des problèmes ____

Total Créateur : ____ /12

BLOC 4 – LE PROTECTEUR

Je me sens responsable du bien-être des personnes que j'aime ____

L'injustice me révolte et me pousse à agir ____

J'ai tendance à mettre les besoins des autres avant les miens ____

Aider et soutenir les autres me donne de l'énergie ____

Total Protecteur : ____ /12

BLOC 5 – L'AMOUREUX

Les relations humaines sont ce qu'il y a de plus important pour moi

J'ai besoin de me sentir connecté et aimé pour m'épanouir ____

Je mets beaucoup d'énergie dans mes relations affectives ____

L'harmonie relationnelle est essentielle à mon équilibre ____

Total Amoureux : ____ /12

BLOC 6 – LE GUERRIER

J'aime les défis et je ne recule pas devant les obstacles ____

La compétition me stimule et me pousse à donner le meilleur ____

Je n'hésite pas à me battre pour mes convictions ____

Atteindre mes objectifs me procure une satisfaction intense ____

Total Guerrier : ____ /12

BLOC 7 – LE MAGICIEN

J'aime transformer les situations difficiles en opportunités ____

Je crois en ma capacité à influencer positivement mon
environnement ____

Comprendre les mécanismes cachés des choses me passionne ____

J'ai souvent des intuitions qui se révèlent justes ____

Total Magicien : ____ /12

BLOC 8 – L'INNOCENT

Je garde naturellement une vision optimiste de la vie ____

La simplicité et l'authenticité me touchent plus que la sophistication

Je fais confiance facilement aux bonnes intentions des autres ____

Je trouve de la joie dans les petites choses du quotidien ____

Total Innocent : ____ /12

BLOC 9 – LE REBELLE

Je remets facilement en question les règles établies ____

L'indépendance et la liberté sont mes valeurs principales ____

Je n'hésite pas à aller à contre-courant de l'opinion générale ____

Changer les choses qui ne me conviennent pas me motive ____

Total Rebelle : ____ /12

BLOC 10 – L'AMUSEUR

J'aime faire rire et apporter de la légèreté autour de moi ____

Je ne me prends pas trop au sérieux, même dans les moments difficiles ____

L'humour est mon moyen privilégié pour désamorcer les tensions ____

Je vois souvent le côté absurde ou drôle des situations ____

Total Amuseur : ____ /12

BLOC 11 – LE SOUVERAIN

Je prends naturellement des responsabilités dans un groupe ____

J'aime organiser et coordonner des projets d'envergure ____

Les autres me font confiance pour prendre des décisions importantes ____

Créer un environnement stable et prospère me motive ____

Total Souverain : ____ /12

BLOC 12 – L'ORPHELIN

Je ressens un fort besoin d'appartenir à un groupe ou une communauté ____

J'aspire à être accepté et reconnu pour qui je suis vraiment ____

Les situations d'exclusion ou d'abandon me touchent particulièrement ____

Trouver « ma tribu » est important pour mon épanouissement ____

Total Orphelin : ____ /12

GRILLE DE CALCUL DES SCORES

Archétype	Score	Rang
Explorateur	___/12	
Sage	___/12	
Créateur	___/12	
Protecteur	___/12	
Amoureux	___/12	
Guerrier	___/12	
Magicien	___/12	
Innocent	___/12	
Rebelle	___/12	
L'amuseur	___/12	
Souverain	___/12	
Orphelin	___/12	

Vos 3 archétypes dominants sont :

_____ (score : ____)

_____ (score : ____)

_____ (score : ____)

En cas d'égalité entre deux archétypes, lisez les descriptions et fiez-vous à votre intuition pour déterminer lequel résonne le plus fort en ce moment.

1. L'EXPLORATEUR

"Celui qui cherche l'horizon"

LE MYTHE D'ULYSSE

Ulysse a quitté Ithaque pour découvrir le monde. Pendant 20 ans, il a exploré, combattu, survécu — mais il a aussi PERDU son équipage, sa jeunesse, ses certitudes.

L'exploration a un prix : vous gagnez en expérience, vous perdez en stabilité.

Votre Explorateur intérieur :

Que fuyez-vous en cherchant toujours du nouveau ? Quelle routine vous effraie tant ?

L'Explorateur doit apprendre que PARFOIS, IL FAUT S'ARRÊTER pour intégrer ce qu'on a vécu.

Qui vous êtes

Vous êtes animé par une soif insatiable de découverte et de nouveauté. L'aventure vous appelle, que ce soit à travers les voyages, les nouvelles expériences ou l'exploration de territoires inconnus.

La routine vous étouffe. Le connu vous ennue. L'inconnu vous attire.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Curiosité naturelle qui vous pousse à apprendre constamment
- Adaptabilité remarquable face aux situations inattendues
- Courage pour sortir de votre zone de confort
- Ouverture d'esprit qui enrichit votre vision du monde

1. L'EXPLORATEUR (suite)

Vous êtes celui qui ose aller là où les autres ont peur.

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Fuite permanente : vous explorez pour ne pas vous poser
- Engagement impossible : dès que ça devient stable, vous partez
- Superficialité : vous goûtez à tout, vous ne maîtrisez rien
- Épuisement : courir sans cesse finit par vous vider
-

Le poison : L'exploration devient une DROGUE pour éviter l'intimité avec soi-même.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter de vous ARRÊTER. Rester dans l'inconfort de la routine. Découvrir que la plus grande aventure est parfois INTÉRIEURE.

La transmutation :

Votre soif de nouveau devient PROFONDEUR. Vous n'explorez plus pour fuir — vous explorez pour INTÉGRER.

1. L'EXPLORATEUR (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Planifiez régulièrement de nouvelles expériences (même petites)
- Variez vos itinéraires, vos lectures, vos activités
- Explorez de nouveaux quartiers, rencontrez de nouvelles personnes
- Gardez toujours un projet d'aventure en préparation

MAIS aussi :

- Apprenez la PERSÉVÉRANCE : finissez ce que vous commencez
- Créez des ANCRAGES : même l'explorateur a besoin d'une base
- Pratiquez l'exploration INTÉRIEURE : méditation, introspection

2. LE SAGE

"Celui qui cherche la vérité"

LE MYTHE D'ATHÉNA

Athéna, déesse de la sagesse, est née directement du crâne de Zeus — entièrement adulte, armée et sage. Elle n'a pas eu d'enfance, pas de naïveté. Mais cette sagesse précoce avait un prix : Athéna ne connaissait pas l'émotion brute, la folie créatrice, l'abandon spontané.

Votre Sage intérieur :

À force de tout comprendre, ne finissez-vous pas par tout INTELLECTUALISER ?
À quel moment l'analyse vous empêche-t-elle de VIVRE ?
Le Sage doit apprendre que parfois, il faut arrêter de réfléchir et AGIR.

Qui vous êtes

Vous cherchez constamment à comprendre le sens profond des choses. La sagesse vous attire plus que le savoir superficiel. Vous aimez réfléchir, analyser, et partager vos découvertes.

La question "Pourquoi ?" est votre moteur principal.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Intelligence profonde et capacité d'analyse remarquable
- Recul et perspective dans les situations complexes
- Écoute attentive qui rassure et guide les autres
- Patience pour comprendre les enjeux sur le long terme

Vous êtes celui vers qui on vient pour comprendre ce qui se passe vraiment.

2. LE SAGE (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Paralysie par l'analyse : vous réfléchissez tellement que vous n'agissez jamais
- Isolement : vous vous coupez du monde pour préserver votre réflexion
- Arrogance intellectuelle : vous méprisez ceux qui "ne comprennent pas"
- Déconnexion émotionnelle : vous analysez vos émotions au lieu de les vivre

Le poison : La sagesse devient une PRISON dorée où vous observez la vie sans la vivre.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter de NE PAS SAVOIR. Agir sans avoir toutes les réponses. Vivre l'incertitude.

La transmutation :

Votre sagesse devient ACTION ÉCLAIRÉE. Vous ne réfléchissez plus pour éviter —vous réfléchissez pour MIEUX AGIR.

2. LE SAGE (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Accordez-vous du temps quotidien pour la réflexion
- Lisez, étudiez, explorez des sujets qui vous passionnent
- Partagez vos réflexions à travers l'écriture ou l'enseignement
- Cherchez des mentors et devenez mentor à votre tour

MAIS aussi :

- AGISSEZ même sans avoir 100% des informations
- SENTEZ au lieu de toujours analyser
- CONNECTEZ-VOUS aux autres, sortez de votre tête

2. LE SAGE (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Accordez-vous du temps quotidien pour la réflexion
- Lisez, étudiez, explorez des sujets qui vous passionnent
- Partagez vos réflexions à travers l'écriture ou l'enseignement
- Cherchez des mentors et devenez mentor à votre tour

MAIS aussi :

- AGISSEZ même sans avoir 100% des informations
- SENTEZ au lieu de toujours analyser
- CONNECTEZ-VOUS aux autres, sortez de votre tête

3. LE CRÉATEUR

"Celui qui donne forme au chaos"

LE MYTHE DE PROMÉTHÉE

Prométhée a volé le feu aux dieux pour le donner aux humains. Il a créé la civilisation — mais il a été enchaîné sur un rocher, son foie dévoré chaque jour par un aigle.

Créer a un prix : vous donnez au monde, mais le monde vous DÉVORE.

Votre Créateur intérieur :

Combien de vos créations restent inachevées ? Combien d'idées brillantes meurent dans votre tête parce que vous ne supportez pas les contraintes de la réalisation ?

Le Créateur doit apprendre que LA STRUCTURE LIBÈRE LA CRÉATIVITÉ.

Qui vous êtes

L'expression créative est votre langage naturel. Vous ressentez le besoin profond de créer, d'innover, de donner forme à vos visions intérieures.

Peu importe le domaine — art, business, relations — vous apportez une touche originale et personnelle.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Imagination fertile et vision originale du monde
- Capacité d'innovation dans tous les domaines
- Persévérance créative face aux obstacles
- Inspiration contagieuse qui motive votre entourage
-

Vous êtes celui qui voit des possibilités là où les autres voient des problèmes. 22

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

3. LE CRÉATEUR (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Projets inachevés : vous commencez 50 choses, vous n'en finissez aucune
- Chaos organisationnel : vous refusez toute structure comme "limitation"
- Perfectionnisme paralysant : rien n'est jamais assez bien pour être montré
- Épuisement créatif : vous vous videz à force de toujours créer

Le poison : La créativité devient une FUIITE du monde réel et de ses exigences.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter les CONTRAINTES. Finir ce que vous commencez. Montrer vos créations imparfaites au monde.

La transmutation :

Votre chaos créatif devient CRÉATION INCARNÉE. Vous ne créez plus pour fuir — vous créez pour TRANSFORMER LE RÉEL.

3. LE CRÉATEUR (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Bloquez du temps quotidien pour vos activités créatives
- Expérimentez de nouveaux médiums ou techniques d'expression
- Entourez-vous d'autres créateurs pour stimuler votre inspiration

MAIS aussi :

- FINISSEZ vos projets (qualité > quantité)
- Apprenez la STRUCTURE (elle ne tue pas la créativité, elle la canalise)
- MONTREZ vos créations au monde (même imparfaites)

4. LE PROTECTEUR

"Celui qui prend soin"

LE MYTHE DE DÉMÉTÉR

Déméter, déesse des moissons, était une mère si protectrice qu'elle a plongé le monde dans l'hiver éternel quand sa fille Perséphone a été enlevée.

Son amour était si fort qu'il devenait DESTRUCTEUR.

Votre Protecteur intérieur :

À quel moment votre besoin de protéger devient-il ÉTOUFFANT ? Qui protégez-vous vraiment — les autres ou votre propre peur d'être inutile ?

Le Protecteur doit apprendre que AIDER N'EST PAS SAUVER.

Qui vous êtes

Vous ressentez naturellement le besoin de protéger, soigner et accompagner les autres. L'injustice vous révolte et vous pousse à l'action.

Vous puisez votre énergie dans l'aide que vous apportez et le sentiment d'être utile.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Empathie naturelle et compréhension des besoins d'autrui
- Dévouement sincère qui inspire confiance et respect
- Force tranquille qui rassure dans les moments difficiles
- Sens de la justice qui guide vos actions
-

Vous êtes celui vers qui on vient pour se sentir en sécurité.

4. LE PROTECTEUR (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Oubli de soi : vous vous oubliez complètement au profit des autres
- Syndrome du sauveur : vous "sauvez" ceux qui ne demandent rien
- Épuisement par don : vous donnez jusqu'à vous vider complètement
- Codépendance : vous avez BESOIN qu'on ait besoin de vous
-

Le poison : Votre protection devient CONTRÔLE. Vous ne laissez personne grandir par lui-même.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter que les autres ont le droit de SE BLESSER pour apprendre. Lâcher le contrôle. Vous occuper de VOUS.

La transmutation :

Votre protection devient ACCOMPAGNEMENT. Vous n'êtes plus le sauveur — vous êtes le guide qui montre le chemin.

4. LE PROTECTEUR (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Canailisez votre élan protecteur vers des causes qui vous tiennent à cœur
- Équilibrez aide aux autres et soin de vous-même

MAIS aussi :

- Apprenez à DIRE NON et à poser vos limites
- DÉLÉGUEZ et acceptez l'aide des autres
- Développez des outils pour PRÉSERVER VOTRE ÉNERGIE

5. L'AMOUREUX

"Celui qui cherche l'union"

LE MYTHE D'ORPHÉE ET EURYDICE

Orphée aimait Eurydice si profondément qu'il est descendu aux enfers pour la récupérer. Les dieux lui ont donné une chance : "Ne te retourne pas avant d'avoir quitté les enfers."

Mais son amour était si fort, son besoin si grand, qu'il s'est retourné — et l'a perdue pour toujours.

Votre Amoureux intérieur :

À quel moment votre besoin d'amour devient-il DÉPENDANCE ? Qui aimez-vous vraiment — l'autre ou votre peur d'être seul ?

L'Amoureux doit apprendre que L'AMOUR COMMENCE PAR SOI.

Qui vous êtes

Les relations humaines sont au cœur de votre existence. Vous cherchez constamment à créer des connexions authentiques et profondes.

L'amour, sous toutes ses formes, vous nourrit et vous motive.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Intelligence relationnelle exceptionnelle
- Capacité d'intimité et de vulnérabilité authentique
- Charme naturel qui attire et rassemble les autres
- Diplomatie pour résoudre les conflits

Vous êtes celui qui crée des ponts entre les gens.

5. L'AMOUREUX (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Dépendance affective : vous ne pouvez pas être seul
- Peur de l'abandon : vous vous pliez en quatre pour ne pas être quitté
- Perte d'identité : vous vous fondez dans l'autre jusqu'à disparaître
- Idéalisation toxique : vous aimez l'idée de la personne, pas la personne réelle

Le poison : L'amour devient une PRISON où vous vous perdez complètement.
L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter d'être SEUL. Découvrir qui vous êtes sans personne pour vous définir.
Aimer sans avoir BESOIN.

La transmutation :

Votre besoin d'amour devient AMOUR LIBRE. Vous n'aimez plus pour combler un vide — vous aimez depuis votre plénitude.

5. L'AMOUREUX (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Diversifiez vos cercles relationnels (amis, famille, collègues)
- Développez des relations basées sur l'authenticité plutôt que sur le besoin

MAIS aussi :

- Cultivez d'abord une relation aimante avec VOUS-MÊME
- Apprenez à apprécier la SOLITUDE comme un espace de ressourcement
- Posez vos LIMITES même en amour

6. LE GUERRIER

"Celui qui combat"

LE MYTHE D'ACHILLE

Achille était invincible — sauf son talon. Il a conquis Troie, est devenu une légende — mais il est mort jeune, d'une flèche dans sa seule faiblesse.

Le Guerrier gagne toutes les batailles, mais perd souvent la guerre de sa propre vie.

Votre Guerrier intérieur :

Quel est votre talon d'Achille ? Quel combat vous rend aveugle ? Quelle victoire vous épuise ?

Le Guerrier doit apprendre que TOUT COMBAT N'EST PAS À MENER. Parfois, le vrai courage = LÂCHER PRISE.

Qui vous êtes

Vous êtes stimulé par les défis et la compétition. Face aux obstacles, vous ne reculez pas — vous cherchez la stratégie pour les surmonter.

Votre détermination et votre courage inspirent les autres.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Courage face à l'adversité qui force le respect
- Détermination inébranlable pour atteindre vos objectifs
- Leadership naturel dans les situations de crise
- Capacité de mobilisation qui galvanise les équipes
-

Vous êtes celui qui ne recule jamais devant l'obstacle.

6. LE GUERRIER (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Combativité toxique : vous transformez tout en bataille
- Burnout chronique : vous ne vous reposez jamais
- Agressivité : vous blessez ceux qui voudraient vous aider
- Solitude : vous repoussez tout le monde par votre intensité

Le poison : Le combat devient une ADDICTION. Vous ne savez plus vivre sans ennemi.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter la VULNÉRABILITÉ. Poser les armes. Découvrir qu'on peut être fort ET doux.

La transmutation :

Votre force devient PROTECTION. Vous ne combattez plus pour prouver — vous combattez pour SERVIR.

6. LE GUERRIER (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Choisissez vos combats en fonction de vos valeurs profondes
- Canailisez votre énergie compétitive vers le sport ou des projets constructifs

MAIS aussi :

- Apprenez à transformer votre force en PROTECTION plutôt qu'en attaque
- Développez la PATIENCE STRATÉGIQUE pour des victoires durables
- Acceptez la VULNÉRABILITÉ (ce n'est pas une faiblesse)

7. LE MAGICIEN

"Celui qui transforme"

LE MYTHE DE CIRCE

Circé, la magicienne, transformait les hommes en animaux d'un coup de baguette. Elle avait le pouvoir de changer la réalité — mais elle était seule sur son île, personne ne voulait rester près d'elle.

Le pouvoir sans éthique = solitude.

Votre Magicien intérieur :

À quel moment votre pouvoir de transformation devient-il MANIPULATION ? Qui transformez-vous — les autres ou vous-même ?

Le Magicien doit apprendre que LE VRAI POUVOIR EST AU SERVICE.

Qui vous êtes

Vous croyez en votre pouvoir de transformer les situations et d'influencer positivement votre environnement. Vous excellez à voir les possibilités cachées et à créer de la transformation là où d'autres voient des problèmes insurmontables.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Vision transformatrice qui révèle les potentiels cachés
- Intuition développée qui guide vos décisions importantes
- Capacité de catalyse qui accélère les changements positifs
- Charisme inspirant qui mobilise les énergies

Vous êtes celui qui fait bouger les choses.

7. LE MAGICIEN (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Manipulation : vous "transformez" les gens malgré eux
- Déconnexion du réel : vous vivez tellement dans la vision que vous oubliez le concret
- Burnout : vous voulez tout transformer, partout, tout le temps
- Orgueil : vous vous prenez pour Dieu

Le poison : Votre pouvoir devient CONTRÔLE. Vous ne transformez plus — vous manipulez.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter que vous ne pouvez pas tout transformer. Que certaines choses doivent rester comme elles sont. Que VOUS devez d'abord vous transformer.

La transmutation :

Votre pouvoir devient SERVICE. Vous transformez, mais vous ne forcez jamais. Vous offrez, vous n'imposez pas.

7. LE MAGICIEN (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Ancrez vos visions dans des actions concrètes et mesurables
- Cultivez l'humilité face au mystère de la transformation
-

MAIS aussi :

- Alignez toujours vos actions avec vos VALEURS ÉTHIQUES profondes
- Développez votre PATIENCE face aux résistances naturelles
- Transformez-vous VOUS-MÊME avant de vouloir transformer les autres

8. L'INNOCENT

"Celui qui garde la pureté"

LE MYTHE DE PANDORE

Pandore a ouvert la boîte parce qu'elle était innocente, curieuse, confiante. Elle ne pouvait pas imaginer que tout le mal du monde allait s'en échapper. Son innocence a condamné l'humanité.

Votre Innocent intérieur :

À quel moment votre innocence devient-elle NAÏVETÉ DANGEREUSE ? Qui protégez-vous en refusant de voir le monde tel qu'il est ?

L'Innocent doit apprendre que VOIR L'OMBRE N'EST PAS PERDRE LA LUMIÈRE.

Qui vous êtes

Vous gardez une vision optimiste et pure de la vie, même face aux difficultés. Votre authenticité et votre simplicité touchent profondément les autres. Vous trouvez de la joie dans les petites choses et croyez naturellement en la bonté humaine.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Optimisme contagieux qui élève l'humeur générale
- Authenticité qui crée une connexion immédiate avec les autres
- Simplicité qui va droit à l'essentiel
- Capacité de renouvellement qui permet de repartir à zéro

Vous êtes celui qui garde espoir quand tout semble perdu.

8. L'INNOCENT (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Naïveté toxique : vous vous faites manipuler encore et encore
- Dénier : vous refusez de voir le danger même quand il est évident
- Dépendance : vous avez besoin que les autres vous protègent
- Infantilisation : vous refusez de grandir, de prendre vos responsabilités
-

Le poison : Votre pureté devient AVEUGLEMENT. Vous vous faites dévorer par ceux que vous refusez de voir.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter que le monde contient de L'OMBRE. Que les gens peuvent mentir, trahir, manipuler. OUVRIR LES YEUX.

La transmutation :

Votre pureté devient DISCERNEMENT. Vous gardez votre bonté, mais vous ne vous faites plus avoir. Vous êtes bon ET lucide.

8. L'INNOCENT (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Cultivez des moments de simplicité et de joie pure dans votre quotidien
- Apprenez à voir la beauté même dans les moments difficiles
-

MAIS aussi :

- Préservez votre optimisme tout en développant votre DISCERNEMENT
- Apprenez à VOIR L'OMBRE (dans le monde et en vous)
- Devenez RESPONSABLE de vous-même (arrêtez d'attendre qu'on vous protège)

9. LE REBELLE

"Celui qui défie"

LE MYTHE DE PROMÉTHÉE (VERSION 2)

Prométhée s'est rebellé contre Zeus lui-même. Il a volé le feu sacré pour le donner aux humains.

Il a été enchaîné sur un rocher, son foie dévoré chaque jour — mais il n'a jamais regretté. Il a changé le monde, mais il a payé le prix.

Votre Rebelle intérieur :

Contre quoi vous rebellez-vous vraiment ? Combattez-vous un système injuste — ou fuyez-vous toute forme d'autorité par principe ?

Le Rebelle doit apprendre que DÉTRUIRE N'EST PAS CONSTRUIRE.

Qui vous êtes

Vous remettez naturellement en question l'ordre établi et n'hésitez pas à défier les conventions. Votre soif de liberté et d'indépendance vous pousse à créer vos propres règles.

Vous êtes un catalyseur de changement social et personnel.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Indépendance d'esprit qui résiste aux pressions sociales
- Courage de la contestation qui fait avancer les choses
- Créativité alternative qui trouve des solutions non-conventionnelles
- Leadership révolutionnaire qui inspire les transformations

Vous êtes celui qui ose dire NON quand tout le monde dit oui.

9. LE REBELLE (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Opposition systématique : vous dites non par principe, même quand ça n'a pas de sens
- Destruction sans construction : vous cassez tout mais ne proposez rien
- Isolement : vous êtes tellement rebelle que personne ne peut vous suivre
- Chaos : vous détruisez toute structure, même celles qui vous protègent
-

Le poison : Votre rébellion devient AUTODESTRUCTION. Vous détruisez votre propre vie pour prouver que vous êtes libre.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter que toute autorité n'est pas OPPRESSION. Que la structure peut LIBÉRER. Que vous pouvez collaborer sans vous soumettre.

La transmutation :

Votre rébellion devient CRÉATION. Vous ne détruisez plus par principe — vous détruisez ce qui doit mourir pour créer ce qui doit naître.

9. LE REBELLE (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Choisissez vos combats en fonction de leur impact positif réel
- Développez votre capacité à proposer des alternatives constructives
-

MAIS aussi :

- Apprenez à COLLABORER avec ceux qui partagent vos valeurs
- CONSTRUISEZ au lieu de seulement détruire
- Acceptez que certaines structures vous PROTÈGENT

10. L'AMUSEUR

"Celui qui fait rire"

LE MYTHE DU BOUFFON DU ROI

Le bouffon pouvait dire la vérité au roi sans être exécuté — tant qu'il la cachait dans une blague.

Mais derrière ses rires, il pleurait. Personne ne voyait sa douleur parce qu'il souriait toujours.

Votre Amuseur intérieur :

Qu'est-ce que vous cachez derrière vos blagues ? Quelle douleur refusez-vous de montrer ?

L'Amuseur doit apprendre que PLEURER N'EST PAS UNE FAIBLESSE.

Qui vous êtes

Vous excellez à apporter de la joie et de la légèreté autour de vous. Votre humour et votre capacité à relativiser désamorcent les tensions et remontent le moral des troupes.

Vous voyez la vie comme un jeu à savourer plutôt qu'un fardeau à porter.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Humour thérapeutique qui guérit les blessures émotionnelles
- Légèreté communicative qui allège l'atmosphère
- Spontanéité rafraîchissante qui surprend agréablement
- Capacité de dédramatisation qui remet les choses en perspective

Vous êtes celui qui fait sourire même dans les moments sombres.

10. L'AMUSEUR (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Fuite émotionnelle : vous riez pour ne pas pleurer
- Superficialité forcée : vous ne pouvez jamais être sérieux
- Solitude masquée : personne ne vous prend au sérieux quand vous souffrez vraiment
- Épuisement du clown : vous devez toujours divertir les autres
-

Le poison : Votre humour devient un MASQUE. Vous souriez pendant que vous mourrez à l'intérieur.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter d'être SÉRIEUX. De montrer votre douleur. De pleurer devant les autres. ARRÊTER DE RIRE.

La transmutation :

Votre humour devient VÉRITÉ. Vous riez toujours — mais vous savez aussi pleurer. Vous êtes léger ET profond.

10. L'AMUSEUR (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Utilisez votre humour pour révéler des vérités importantes
- Développez un humour qui élève plutôt qu'un humour qui blesse

MAIS aussi :

- Équilibrez moments de légèreté et d'AUTHENTICITÉ ÉMOTIONNELLE
- Accordez-vous le droit d'être SÉRIEUX quand la situation l'exige
- MONTREZ votre vulnérabilité (les gens vous aimeront encore plus)

11. LE SOUVERAIN

"Celui qui règne"

LE MYTHE DU ROI ARTHUR

Arthur a créé Camelot, le royaume parfait. Mais son besoin de contrôle, son refus de voir la trahison de Lancelot et Guenièvre, et son obsession de perfection ont détruit son propre royaume.

Le Souverain qui ne lâche jamais les rênes finit par tout perdre.

Votre Souverain intérieur :

À quel moment votre besoin d'ordre devient-il CONTRÔLE TOXIQUE ? Qui étouffez-vous en voulant tout gérer ?

Le Souverain doit apprendre que DÉLÉGUER N'EST PAS PERDRE LE POUVOIR.

Qui vous êtes

Vous prenez naturellement des responsabilités et excellez à organiser, coordonner et diriger. Votre vision à long terme et votre sens des responsabilités vous poussent à créer des environnements stables et prospères.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Leadership naturel qui inspire confiance et respect
- Vision stratégique qui anticipe les besoins futurs
- Sens des responsabilités qui rassure votre entourage
- Capacité d'organisation qui optimise les ressources

Vous êtes celui qui crée l'ordre dans le chaos.

11. LE SOUVERAIN (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Autoritarisme : vous imposez votre vision sans écouter
- Perfectionnisme paralysant : rien n'est jamais assez bien
- Isolement : vous êtes seul au sommet, personne ne peut vous comprendre
- Burnout de la responsabilité : vous portez tout sur vos épaules
-

Le poison : Votre autorité devient TYRANNIE. Vous contrôlez tout et vous étouffez tout le monde (y compris vous-même).

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter de DÉLÉGUER. De faire confiance. De lâcher le contrôle.
DESCENDRE DU TRÔNE.

La transmutation :

Votre autorité devient LEADERSHIP SERVITEUR. Vous ne dirigez plus par contrôle — vous dirigez en servant.

11. LE SOUVERAIN (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Développez un leadership collaboratif plutôt qu'autoritaire
- Restez connecté aux besoins réels de ceux que vous dirigez
-

MAIS aussi :

- DÉLÉGUEZ efficacement pour préserver votre énergie stratégique
- Cultivez l'HUMILITÉ face à la complexité des situations humaines
- Acceptez que vous ne pouvez pas tout CONTRÔLER

12. L'ORPHELIN

"Celui qui cherche sa tribu"

LE MYTHE DE PERSÉPHONE (VERSION ORPHELIN)

Perséphone a été enlevée, séparée de sa mère, jetée aux enfers. Elle se sentait ABANDONNÉE — jusqu'à ce qu'elle comprenne : elle n'était pas prisonnière, elle était REINE DES ENFERS.

Elle a dû descendre dans l'abandon total pour trouver sa vraie souveraineté.

Votre Orphelin intérieur :

Vous cherchez votre tribu depuis toujours. Et si vous deviez d'abord devenir ROI/REINE DE VOUS-MÊME avant d'appartenir à un groupe ?

L'Orphelin doit apprendre que L'APPARTENANCE COMMENCE PAR SOI.

Qui vous êtes

Vous aspirez profondément à appartenir à un groupe, une famille, une communauté qui vous accepte pleinement. Cette quête d'appartenance vous rend particulièrement sensible aux dynamiques de groupe et aux besoins d'inclusion des autres.

Votre lumière (quand l'archétype vous sert)

- Empathie pour les exclus qui vous rend accessible à tous
- Loyauté exceptionnelle envers ceux qui vous acceptent
- Sensibilité aux dynamiques de groupe qui favorise l'inclusion
- Gratitude profonde pour les relations authentiques

Vous êtes celui qui voit les invisibles et les accueille.

12. L'ORPHELIN (suite)

Votre ombre (quand l'archétype vous sabote)

- Dépendance au groupe : vous disparaissiez pour être accepté
- Peur de l'abandon : vous vous pliez en quatre pour ne pas être exclu
- Conformisme toxique : vous renoncez à vous-même pour appartenir
- Besoin maladif de validation : vous ne savez pas qui vous êtes sans les autres

Le poison : Votre besoin d'appartenance devient PERTE D'IDENTITÉ. Vous disparaissiez complètement dans le groupe.

L'initiation à traverser

Votre descente :

Accepter d'être SEUL. Découvrir qui vous êtes sans personne autour. DEVENIR VOTRE PROPRE TRIBU.

La transmutation :

Votre besoin d'appartenance devient SOUVERAINETÉ. Vous n'appartenez plus PAR BESOIN — vous choisissez d'appartenir PAR CHOIX.

12. L'ORPHELIN (suite)

Comment activer consciemment cet archétype

- Cherchez des groupes qui valorisent votre authenticité
- Apprenez à contribuer au groupe tout en préservant votre unicité
-

MAIS aussi :

- Cultivez d'abord une relation bienveillante avec VOUS-MÊME
- Développez votre INDÉPENDANCE tout en maintenant vos connexions
- Acceptez que vous n'avez pas besoin d'un groupe pour EXISTER

EXERCICES DE TRANSMUTATION

EXERCICE 1 : Identifier votre poison

Votre archétype dominant = votre confort... et votre prison.

Prenez votre archétype avec le **SCORE LE PLUS ÉLEVÉ**.

Questions brutales :

1. Comment cet archétype me SABOTE-T-IL quand je l'active trop ?
2. Quelle partie de ma vie est BLOQUÉE par cet archétype ?
3. Qu'est-ce que je REFUSE DE VOIR en surjouant cet archétype ?

Exemple :

"Mon Protecteur dominant m'empêche de laisser les gens grandir par eux-mêmes. Je contrôle tout au nom de l'amour. Mon poison = le contrôle déguisé en care."

Votre réponse :

Archétype dominant : _____

Mon poison = _____

EXERCICE 2 : Trouver votre trésor caché

Votre archétype négligé = votre plus grand potentiel.

Prenez votre archétype avec le **SCORE LE PLUS BAS**.

Questions à explorer :

1. Pourquoi est-ce que j'évite cet archétype ?
2. Qu'est-ce que j'ai PEUR qu'il me révèle ?
3. Quelle partie de moi MOURRAIT si j'activais cette facette ?

Exemple :

"Mon Rebelle négligé révèle que j'ai peur de dire NON, de déplaire, de perdre l'approbation. Si je l'activais, mon Protecteur devrait mourir un peu."

Votre réponse :

Archétype négligé : _____

Ce qu'il me révèle = _____

ACTION OBLIGATOIRE :

Cette semaine, vous DEVEZ faire 1 action qui honore cet archétype.
Pas "si vous voulez" — vous DEVEZ.

Action concrète : _____

EXERCICE 3 : L'alchimie des opposés

La vraie transformation = marier vos contradictions.

Identifiez 2 de vos archétypes qui semblent OPPOSÉS :

Exemples de paires :

- Guerrier / Amoureux
- Rebelle / Souverain
- Innocent / Magicien
- Explorateur / Protecteur
-

Mes 2 archétypes opposés :

-1

-2

Question alchimique :

Comment ces deux facettes pourraient-elles COLLABORER au lieu de se combattre ?

Exemple :

"Mon Guerrier + Mon Amoureux = Je combats POUR ceux que j'aime, mais je reste doux avec eux. Je suis fort ET tendre."

Votre alchimie :

EXERCICE 4 : Votre initiation personnelle

Chaque archétype a une descente à traverser.

Relisez la section "L'initiation à traverser" de votre archétype dominant.

Questions :

1. Quelle descente est-ce que j'évite depuis des années ?
2. Qu'est-ce que je dois LÂCHER pour traverser cette initiation ?
3. Qui serai-je de l'autre côté de cette descente ?

Exemple :

"Mon Innocent doit traverser la désillusion. Je dois LÂCHER ma croyance que tout le monde est bon. De l'autre côté = je deviens un Sage lucide et aimant."

Votre initiation :

Ma descente = _____

Ce que je dois lâcher = _____

Qui je deviens = _____

CONCLUSION : CE N'EST QUE LE DÉBUT

Vous connaissez maintenant vos 12 archétypes. Mais CONNAÎTRE ne suffit pas.

La vraie question : ALLEZ-VOUS FAIRE LE TRAVAIL ?

Votre archétype dominant = votre CONFORT. C'est celui que vous surjouez pour éviter les autres.

Votre archétype faible = votre DÉFI. C'est celui que vous négligez parce qu'il vous fait peur.

Votre archétype ombre = votre POISON. C'est la version toxique de votre dominant.

Votre archétype négligé = votre TRÉSOR. C'est celui qui contient votre plus grand potentiel.

L'initiation commence maintenant

3 actions obligatoires cette semaine :

1. Identifiez quel archétype vous SABOTE
(Celui que vous surjouez jusqu'à l'épuisement)
2. Identifiez quel archétype vous REFUSEZ
(Celui que vous évitez par peur)
3. Faites 1 ACTION pour honorer votre archétype négligé
(Pas demain, pas "quand vous aurez le temps" — CETTE SEMAINE)

Ce n'est pas magique.

C'est Alchimique.



**La transformation demande du
courage ET de la rigueur.**

Je vous ai donné la carte.

Les mythes ancestraux.

Les passages à traverser.

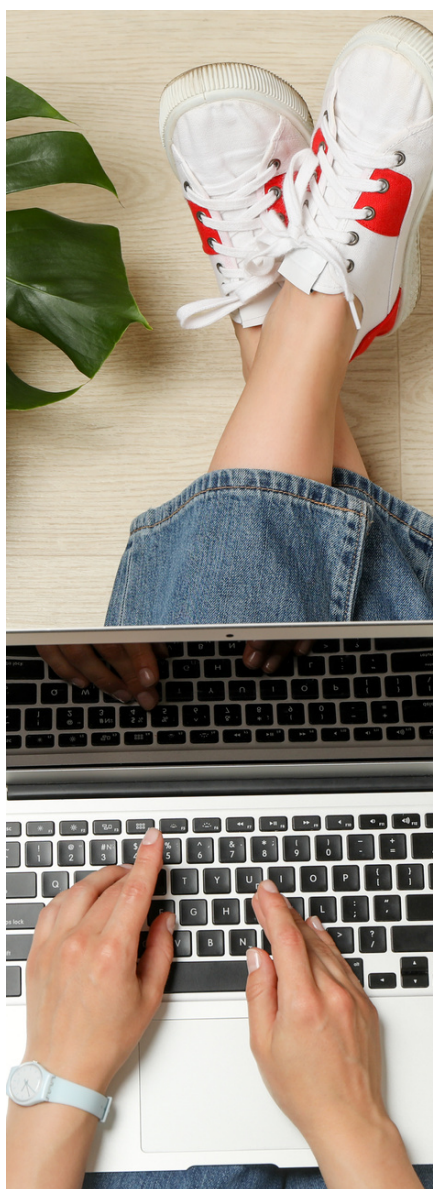
Les outils de transmutation.

Maintenant, MARCHEZ.

VOUS VOULEZ ALLER PLUS LOIN ?

Ce guide gratuit vous a donné les 12 CLÉS.

Mais si vous voulez vraiment TRANSMUTER vos patterns :



1. **Lisez mon blog**
Articles sur la descente alchimique via les archétypes et le langage des symboles
2. **Explorez "Mythes & Symboles"**
Audios et vidéos où je raconte les initiations archétypales (Perséphone, Icare, Achille) et comment les vivre dans votre vie concrète
3. **Rejoignez l'Atelier "Le Pont Intérieur"**
7 jours pour réconcilier vos archétypes opposés via des méditations guidées et des rituels quotidiens

**La transformation vous attend.
Êtes-vous prêt à descendre ?**



Rendez-vous sur
www.aime-etre.fr