

TEST

Qui est votre **guide** intérieur ?

Il nous envoie des signes, des messages, nous aide à prendre nos décisions et à exprimer nos besoins. Certains le nomment inconscient, d'autres le soi ou la petite voix intérieure. **Quelle apparence symbolique prend-il chez vous ?** Ce test vous aidera à le découvrir.



Psychothérapeute, Sarah Sérievic a été formée au psychodrame par Anne Ancelin Schützenberger, fondatrice de la psychogénéalogie. Elle est l'auteure de *Rompre avec nos rôles* (Le Souffle d'or, 2007) et anime des stages de développement personnel. Son site : sarah-serievic.com.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC SARAH SÉRIEVIC, PSYCHOTHÉRAPEUTE
ILLUSTRATIONS SANDRA DUFOUR

Chacun de nous en a fait ou en fait régulièrement l'expérience. C'est une certitude diffuse qui nous apaise, le murmure entêté de notre petite voix intérieure qui nous fait résister, ou encore une intuition fulgurante qui nous donne brusquement des ailes... Pour les mystiques et les sages, c'est un dialogue ininterrompu avec une entité qui sert de trait d'union entre le ciel et la terre. Cette présence est appelée « guide » dans la plupart des traditions spirituelles. Jung, explorateur intrépide de la psyché, en avait un, il s'appelait Philémon et avait la forme d'un vieil

homme ailé. Ses enseignements ont permis au psychiatre suisse de théoriser l'un de ses grands concepts, « l'individuation ». Dans ce processus, il s'agit de se débarrasser des conditionnements sociaux et familiaux pour laisser s'épanouir notre être authentique. « Ce cheminement exige que nous rompions avec les rôles qui nous éloignent de notre vérité intérieure, afin de reconnaître et prendre appui sur notre vrai centre », affirme Sarah Sérievic, psychothérapeute, avec qui nous avons conçu ce test et élaboré quatre archétypes de guides intérieurs. Le but : identifier, puis se connecter au sien pour vivre au plus vrai de soi.