



libérez votre esprit, transformez votre corps

Auto-évaluation indicative

Ce test n'a pas de valeur médicale. Il permet de situer votre état actuel et de savoir s'il est pertinent de se faire accompagner. Répondez spontanément, sans trop réfléchir. Pour chaque affirmation, notez ce qui vous correspond le mieux ces dernières semaines.

0 = pas du tout 1 = parfois 2 = souvent 3 = presque toujours

Les questions (18 questions – c'est le bon équilibre)

Fonctionnement mental

1. Mon mental est constamment en activité.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

2. J'ai du mal à déconnecter, même au repos.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

3. Je rumine ou anticipe sans pouvoir arrêter.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

4. Je me sens sous pression, même sans urgence réelle.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

Corps et énergie

5. Je ressens des tensions physiques régulières.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

6. Mon sommeil ne me permet plus de récupérer réellement.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

7. Je me sens fatigué(e) dès le matin.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

8. Le moindre effort me coûte plus qu'avant.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

Signal d'alerte

17. Même en me reposant, je ne récupère pas vraiment.

- | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois | <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|

18. Je ne me reconnais plus vraiment dans mon fonctionnement actuel.

- | | | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois | <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|

Emotions et sens

9. Je me sens plus irritable ou plus sensible qu'avant

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

10. J'ai parfois l'impression d'être à bout.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

11. Je ressens une forme de vide ou de saturation.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

12. Ce qui me motivait auparavant me laisse indifférent(e).

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

Capacité d'adaptation

13. Je fonctionne "en automatique".

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

14. J'ai du mal à prendre des décisions simples.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

15. Je me sens dépassé(e) par des situations ordinaires.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |

16. J'ai l'impression de devoir constamment me forcer.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> pas du tout | <input type="checkbox"/> parfois |
| <input type="checkbox"/> souvent | <input type="checkbox"/> presque toujours |



libérez votre esprit, transformez votre corps

Calcul des scores

Additionnez vos points: Score minimum : 0 Score maximum : 54

Interprétation (claire et honnête)

- 0 à 15 points – Stress ponctuel ou gérable

Votre système est sollicité, mais reste globalement régulé.
Des ajustements suffisent souvent à rétablir l'équilibre.

Vigilance, mais pas d'alerte majeure.

- 16 à 30 points – Stress chronique / début d'épuisement

Le stress s'est installé.
Votre système compense, mais au prix d'une tension interne constante.

C'est une zone clé : agir ici évite souvent l'effondrement.

- 31 à 54 points – Épuisement avancé / burn-out probable

Votre système interne montre des signes de surcharge ou d'effondrement.
La volonté seule ne suffit plus.

Un accompagnement en profondeur est fortement indiqué.
Ne pas attendre que "ça passe".

Message de cadrage

Si vous vous reconnaissiez dans les scores élevés,
ce n'est ni un manque de volonté ni une faiblesse.
C'est le signe que votre système interne a atteint ses limites.

L'hypnose permet d'intervenir là où ces mécanismes se sont installés,
pour restaurer une régulation plus stable et plus viable.

Prendre rendez-vous

