



librez 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.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
2. J'ai du mal à déconnecter, même au repos.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
3. Je rumine ou anticipe sans pouvoir arrêter.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
4. Je me sens sous pression, même sans urgence réelle.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours

Émotions et sens

9. Je me sens plus irritable ou plus sensible qu'avant
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
10. J'ai parfois l'impression d'être à bout.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
11. Je ressens une forme de vide ou de saturation.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
12. Ce qui me motivait auparavant me laisse indifférent(e).
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours

Corps et énergie

5. Je ressens des tensions physiques régulières.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
6. Mon sommeil ne me permet plus de récupérer réellement.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
7. Je me sens fatigué(e) dès le matin.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
8. Le moindre effort me coûte plus qu'avant.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours

Capacité d'adaptation

13. Je fonctionne "en automatique".
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
14. J'ai du mal à prendre des décisions simples.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
15. Je me sens dépassé(e) par des situations ordinaires.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours
16. J'ai l'impression de devoir constamment me forcer.
☐ pas du tout ☐ parfois
☐ souvent ☐ presque toujours

Signal d'alerte

17. Même en me reposant, je ne récupère pas vraiment.
☐ pas du tout ☐ parfois ☐ souvent ☐ presque toujours
18. Je ne me reconnais plus vraiment dans mon fonctionnement actuel.
☐ pas du tout ☐ parfois ☐ souvent ☐ presque toujours



librérez 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 reconnaissez 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

