AUTO-TEST GRATUIT

Suis-je en surcharge mentale sans le savoir ?

12 questions pour faire le point — parce que le corps parle toujours avant le mental, encore faut-il apprendre à l'écouter.

Répondez par oui ou non, spontanément, sans trop réfléchir. Cochez la case qui correspond à votre première impression.

Ce que dit votre corps

1	Vous avez des tensions physiques régulières (mâchoire serrée, épaules remontées, nuque raide) sans faire le lien avec votre état intérieur ?	☐ Oui	☐ Non
2	Votre sommeil a changé (endormissement difficile, réveils nocturnes, sommeil qui ne repose plus) sans raison évidente ?	☐ Oui	☐ Non
3	Vous avez des soucis digestifs récurrents (ballonnements, transit irrégulier) que vous mettez sur le compte de l'alimentation, sans creuser plus loin ?	☐ Oui	☐ Non
4	Vous remarquez que votre respiration est souvent courte et haute, sans même y prêter attention ?	☐ Oui	☐ Non
5	Même après une nuit de sommeil correcte, une fatigue de fond ne vous quitte pas ?	☐ Oui	☐ Non
6	Vous avez des maux de tête ou des douleurs diffuses qui reviennent régulièrement ?	☐ Oui	☐ Non

Ce que dit votre mental

7	Même le week-end ou en vacances, votre tête continue de tourner sur tout ce qu'il y a à gérer ?	☐ Oui	☐ Non
8	Vous êtes souvent "la personne qui gère tout" dans votre entourage, et ça vous semble normal ?	☐ Oui	☐ Non
9	Vous avez des oublis ou une sensation de "brouillard" que vous mettez sur le compte de la fatigue ?	☐ Oui	☐ Non
10	Vous repoussez régulièrement vos propres besoins (repos, rendez-vous santé, loisirs) au profit de ceux des autres ?	☐ Oui	☐ Non
11	Vous anticipez et planifiez en permanence, même les petites choses du quotidien ?	☐ Oui	☐ Non
12	Si on vous demande "Comment tu vas ?", votre réponse instinctive est "Ça va, je gère" — même quand ce n'est pas vrai ?	☐ Oui	☐ Non

Comptez le nombre de « oui » et reportez-vous à la grille de résultat page suivante.

Votre résultat

VIGILANCE

0 à 4 « oui »

Vous avez de bons réflexes d'écoute de vous-même. Continuez à rester attentive aux premiers signaux — le corps sait toujours parler avant qu'il ne soit trop tard.

ALERTE

5 à 8 « oui »

Votre corps commence à vous envoyer des signaux que votre mental a appris à ignorer. C'est le bon moment pour agir, avant que ça ne s'installe durablement.

URGENCE

9 à 12 « oui »

Votre corps et votre mental vous envoient le même message depuis un moment. Il est temps de vous faire accompagner, sans attendre le point de rupture.

Et si vous appreniez à écouter ce que votre corps essaie de vous dire ?

Je vous accompagne pendant 10 semaines, au cabinet ou en visio, avec un suivi entre chaque séance — pour retrouver l'équilibre avant l'épuisement.

Réserver mon premier échange gratuit sur Resalib

ou scannez ce QR code

Le Corps comme Boussole

Hélène Rouillard · Naturopathe · Cabinet & visio · Montargis

resalib.fr/praticien/84095-rouillard-helene-naturopathe-montargis