

Test – Votre système nerveux est-il en surcharge ?

*Cochez la réponse qui vous correspond le mieux : Jamais – Parfois – Souvent – Très souvent.
Un test d'auto-observation pour mieux écouter votre système intérieur.*

1. Votre corps réagit-il avant vous ?

1. Je sens mon cœur accélérer sans raison apparente.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

2. Ma respiration se bloque ou devient courte quand je suis stressé(e).

Jamais Parfois Souvent Très souvent

3. Je ressens une tension dans le ventre ou la poitrine dans certaines situations.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

4. Je sursaute facilement ou je me sens vite sur le qui-vise.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

2. Votre système nerveux s'active-t-il trop vite ?

5. Je me sens rapidement débordé(e) lorsque plusieurs choses arrivent en même temps.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

6. Les bruits, ambiances, lumières ou stimulations m'épuisent plus vite que les autres.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

7. Je me sens submergé(e) dans les lieux très fréquentés.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

8. Je mets du temps à redescendre après une contrariété ou un stress.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

3. Avez-vous tendance à vous « suradapter » ?

9. Je perçois les besoins des autres avant les miens.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

10. Je m'ajuste souvent à l'ambiance ou aux attentes, même si cela me coûte.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

11. Je ressens un besoin d'espace mais je n'ose pas toujours l'écouter.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

12. Je sens que je ne supporte plus certaines interactions sociales.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

4. Le corps passe-t-il en mode « protection » ?

13. Je ressens de la fatigue soudaine ou un brouillard mental.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

14. Je me sens vidé(e) après certaines conversations ou situations.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

15. J'ai parfois besoin de me retirer, même brièvement, pour retrouver mon calme.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

16. Je m'éteins intérieurement lorsque c'est « trop ».

Jamais Parfois Souvent Très souvent

5. Votre rythme intérieur est-il respecté ?

17. Mon corps me demande régulièrement de ralentir.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

18. Je me sens mieux dans les ambiances douces, lentes et prévisibles.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

19. Je remarque que je respire plus librement lorsque je suis seul(e) ou dans la nature.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

20. Je sens que mon système nerveux est souvent chargé en fin de journée.

Jamais Parfois Souvent Très souvent

Interprétation

0 à 6 réponses « Souvent/Très souvent » : Système nerveux globalement régulé.

7 à 13 réponses : Sensibilité élevée, surcharge modérée.

14 réponses ou plus : Surcharge importante, besoin de douceur et de soutien.

Ce test n'est pas un diagnostic mais un outil de compréhension de soi.