Êtes-vous connectée à vos Ressources Intérieures ?

Outil d'auto-évaluation pour mesurer votre capacité à rebondir et à vous recentrer

Pour votre usage personnel uniquement.
Merci de respecter le travail et les droits d'auteur de l'autrice

Êtes-vous connectée à vos ressources intérieures ?

Outil d'auto-évaluation pour mesurer votre capacité à rebondir et à vous recentrer.

Dans le rythme soutenu du quotidien, obligations, décisions et imprévus, s'enchaînent sans répit. Il devient alors facile de perdre le contact avec vos ressources internes (cette faculté à rester calme, lucide et efficace même lorsque la pression monte).

Se recentrer, c'est retrouver rapidement un état d'équilibre intérieur qui permet de :

- garder la clarté dans vos décisions, même en période de tension,
- réguler vos émotions pour éviter la saturation,
- mobiliser votre énergie de façon cohérente et constructive.

Cet outil d'auto-évaluation vous invite à observer :

- la manière dont vous mobilisez vos ressources internes,
- votre rapport au stress et à la pression,
- votre capacité à rebondir et à agir avec fluidité face aux changements.

Les résultats ne constituent pas un jugement mais un miroir bienveillant de votre fonctionnement actuel. Ils vous permettent de mieux comprendre vos modes d'adaptation, vos points d'appui et les ajustements possibles pour retrouver plus d'équilibre.

Répondez spontanément, sans trop réfléchir : la sincérité de vos réponses offrira une image juste de votre manière de traverser les tempêtes du quotidien.

Pour votre usage personnel uniquement.
Merci de respecter le travail et les droits d'auteur.

⚠️ Important ⚠️
Cet outil d'auto-évaluation est une invitation à l'introspection et à la reconnexion corporelle.

Il ne remplace en aucun cas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique.
Si vous traversez une période difficile, que vous ressentez une détresse émotionnelle intense, des pensées suicidaires ou que vous êtes en danger, demandez de l'aide sans attendre !

📞 Numéros d'urgence utiles (France)

- 17 → Police / Gendarmerie (danger immédiat)
- 15 → SAMU (urgence médicale)
- 3114 → Numéro national de prévention du suicide (24h/24, gratuit)
- 3919 → Violences femmes info (gratuit, anonyme, 24h/24 et 7j/7)
- 119 → Enfance en danger (gratuit, 24h/24)

Vous n'êtes pas seul(e).
Parler, c'est déjà commencer à se protéger.

Pour votre usage personnel uniquement.
Merci de respecter le travail et les droits d'auteur.

1. Quand vous ressentez une tension émotionnelle (colère, frustration, anxiété) :

A. Je la contrôle pour rester performant/e.
B. Je prends du recul, mais je reste tendu(e) intérieurement.
C. Je m'autorise à m'exprimer puis j'analyse ce qui l'a déclenchée.

➡ *Se reconnecter à votre enfant intérieur améliore la régulation émotionnelle et diminue la charge mentale liée au contrôle constant.*

2. Comment prenez-vous vos décisions importantes ?

A. De manière logique et structurée uniquement.
B. En combinant intuition et raison, mais avec doute.
C. En me fiant aussi à mon ressenti corporel.

➡ *L'enfant intérieur réactive l'intuition émotionnelle, indispensable à la prise de décision équilibrée.*

3. À quelle fréquence ressentez-vous une fatigue mentale sans cause physique claire ?

A. Souvent, surtout après des journées de forte charge.
B. Par périodes, mais ça passe.
C. Rarement : je sais quand mon corps me demande une pause.

➡ *La déconnexion de soi (et donc de son enfant intérieur) épuise : on dépense de l'énergie à "tenir" plutôt qu'à circuler avec ce qu'on vit.*

4. Quelle est votre relation à la créativité dans votre travail ou votre vie personnelle ?

A. Je manque d'inspiration. Je fais, mais je ne crée plus.
B. J'ai des idées, mais je n'ai pas le temps de les concrétiser.
C. Je trouve régulièrement des solutions nouvelles.

➡ *L'enfant intérieur stimule la créativité, source directe d'adaptabilité et de solutions nouvelles.*

5. Quand vous êtes face à un imprévu ou une erreur :

A. Je ressens de la crispation et je cherche qui a fait la faute.
B. J'ajuste, mais je reste tendu(e).
C. J'analyse calmement et je passe à autre chose.

➡ *La flexibilité émotionnelle (que l'enfant intérieur incarne) est une clé majeure pour réduire le stress et renforcer la résilience.*

6. Dans votre communication avec les autres :

A. Je reste sur un registre professionnel, factuel.
B. Je m'adapte, mais j'évite le registre émotionnel.
C. J'exprime ce que je ressens sans perdre mon discernement.

➡ *La connexion à votre enfant intérieur favorise une communication authentique, non violente et donc plus efficace.*

7. Quand vous traversez une période de forte charge ou de déséquilibre :

A. Je continue à avancer sans écouter mon corps.
B. Je me dis que "ça ira mieux plus tard".
C. J'ajuste mon rythme avant de saturer.

➡ *Le lien au corps — donc à l'enfant intérieur — permet de prévenir la fatigue chronique et les effondrements émotionnels.*

8. Comment vivez-vous les moments d'inactivité ou de silence ?

A. Je les fuis : j'ai besoin d'être occupée.
B. Je les tolère, mais ils me mettent mal à l'aise.
C. Je les apprécie : c'est là que je me recentre.

➡ *L'enfant intérieur apprend la présence, non la productivité. Cette compétence restaure la concentration et la qualité du repos.*

9. Face à un conflit relationnel :

A. Je cherche à avoir raison ou à fuir.
B. Je prends sur moi, pour éviter l'escalade.
C. Je m'autorise à nommer ce que je ressens.

➡ *L'enfant intérieur redonne accès à l'expression émotionnelle saine, clé d'un leadership relationnel mature.*

10. Quand vous vous projetez dans l'avenir :

A. J'anticipe les problèmes avant les envies.
B. J'avance par objectifs sans grande excitation.
C. Je visualise ce que je veux créer avec envie et clarté.

➡ *Le lien à votre enfant intérieur nourrit la motivation intrinsèque :*
le plaisir d'agir, non la peur d'échouer.

Résultats

Majorité de A : Hypercontrôle, fatigue et perte de plaisir

Votre système interne fonctionne à haute intensité. Vous maintenez le cap coûte que coûte, mais au prix d'une tension constante. Ce mode de régulation vous rend performant/e, mais il épuise vos réserves profondes : moins d'élan, moins de spontanéité, plus de rigidité.

Vous gagnez à relâcher le contrôle, à réintroduire des espaces de respiration et d'écoute — des moments où vous ne « faites » pas, mais où vous vous laissez simplement être. Cela restaure la vitalité, la créativité et la clarté de décision.

Idées concrètes *: planifiez des temps morts sans objectif, pratiquez une activité sans enjeu (dessiner, marcher, cuisiner pour le plaisir), et observez ce qui émerge lorsque vous cessez de performer.*

• Planifiez chaque semaine un créneau "sans objectif" (même 30 minutes), où rien n'est à optimiser.

• Testez une activité qui ne sollicite pas votre mental : modelage, danse libre, jardinage, cuisine intuitive.

• Instaurez un rituel de déconnexion (sans écran, sans tâche) avant le coucher ou le matin.

• Notez, à la fin de la journée, un moment où vous avez ressenti du plaisir sans "le produire".

Majorité de B : Transition en cours

Vous sentez qu'un réajustement est nécessaire. L'ancien mode de fonctionnement (basé sur l'effort, la maîtrise et la logique) ne suffit plus à vous nourrir.

Vous cherchez plus de sens, de fluidité et de cohérence entre ce que vous ressentez et ce que vous faites.

Votre équilibre intérieur se redessine : vous passez d'une efficacité « de surface » à une efficacité plus organique, fondée sur la confiance et la souplesse.

Idées concrètes *: prenez l'habitude de nommer ce que vous ressentez avant d'agir, ajustez votre rythme selon votre énergie du moment, et valorisez la régularité plutôt que la performance.*

• Avant de démarrer une journée ou une tâche, prenez une minute pour identifier votre énergie du moment (basse, stable, haute) et adaptez votre rythme en conséquence.
• Remplacez une to-do list classique par une "liste de priorités ressenties" : ce qui compte vraiment aujourd'hui.
• Choisissez chaque semaine une action faite uniquement "pour le plaisir" (sans rendement).
• Écrivez, une fois par semaine, ce que vous avez appris sur vous dans vos ajustements récents.

Majorité de C : Alignement émotionnel

Vous êtes globalement en accord avec votre fonctionnement interne. Vous savez écouter vos signaux corporels, poser des limites et revenir à votre centre lorsque quelque chose vous déstabilise. Cette écoute fine vous permet de rester à la fois ancré/e et adaptable.
Vous n'êtes ni dans la fuite ni dans le contrôle, mais dans une relation équilibrée à vous-même — celle qui soutient la clarté mentale, la créativité et la stabilité émotionnelle.

Idées concrètes *: continuez d'entretenir votre équilibre par des rituels d'ancrage (écriture, nature, respiration), et restez attentif/e à ne pas vous disperser en voulant trop bien faire.*

• Continuez d'entretenir votre ancrage par une pratique régulière : écriture intuitive, méditation sensorielle, marche consciente.
• Créez un rituel de recentrage express (2 minutes de respiration lente + recentrage corporel) à utiliser en cas de surcharge.
• Offrez-vous un espace de création libre (écriture, peinture, musique, mouvement) pour nourrir la spontanéité.
• Prenez chaque mois un temps d'évaluation : qu'est-ce qui nourrit mon équilibre, et qu'est-ce qui le fragilise ?

Pour votre usage personnel uniquement.
Merci de respecter le travail et les droits d'auteur.

Si vos réponses sont partagées entre plusieurs profils

Il est fréquent de vous reconnaître à la fois dans plusieurs dynamiques.
Cela indique que vous êtes dans une phase d'ajustement :
certaines parts de vous cherchent à maintenir le contrôle (profil A),
d'autres expérimentent plus de souplesse (profil B),
tandis qu'une base d'équilibre intérieur (profil C) commence à s'ancrer.

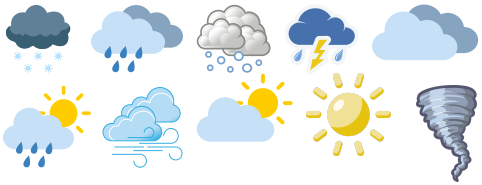
Ce mélange est un signe d'évolution : votre système explore de nouvelles manières de fonctionner, plus adaptées à vos besoins actuels.

Suggestion :
Relisez les descriptions correspondantes et notez ce qui résonne le plus aujourd'hui.
Choisissez les idées concrètes qui vous plaisent le plus.

Ce n'est pas un résultat figé. Seulement une photographie du moment présent (une invitation à affiner votre équilibre plutôt qu'à le corriger).

Bonus :

Pour reprendre contact avec mon état intérieur :
Je dessine la météo à l'intérieur de moi ou
j'entoure le ou les dessins correspondants.



Pour votre usage personnel uniquement.
Merci de respecter le travail et les droits d'auteur.

🌿 Pour finir

Reconnaître comment vous fonctionnez intérieurement, c'est déjà amorcer un rééquilibrage.
Cet outil d'auto-évaluation vous a permis d'observer les dynamiques que vous mobilisez pour avancer (contrôle, adaptation ou régulation naturelle).
Aucune n'est à "corriger" : elles sont simplement les traces de votre histoire et de votre manière d'assurer votre stabilité.
Retrouver un lien plus juste à vos ressources internes, c'est apprendre à vous écouter autrement.
C'est découvrir que ce que vous cherchiez à l'extérieur (sécurité, clarté, énergie) existe déjà en vous, sous une autre forme, plus subtile et plus vivante.

Si vous ressentez l'élan d'aller plus loin, d'explorer en profondeur ce qui a émergé à travers cette lecture, je vous accompagne en présentiel ou en visio.
Chaque séance devient un espace pour affiner l'écoute du corps, réguler le système émotionnel et rétablir la circulation naturelle de l'énergie.

✦ À propos

Je m'appelle Julie Termoz.
Praticienne en Savoirs traditionnels chinois depuis 2008, j'accompagne les personnes qui souhaitent retrouver un équilibre global (physique, émotionnel et énergétique).
Mon approche relie la compréhension du corps, du mental et de l'énergie vitale.
J'intègre différentes pratiques (Savoirs Traditionnels Chinois, Tuina adapté, EFT, Fleurs de Bach...) dans une démarche individualisée où chaque séance devient un espace d'écoute et de réajustement.
Mon travail s'adresse à celles et ceux qui désirent mieux comprendre leur fonctionnement intérieur afin de retrouver cohérence, apaisement et fluidité dans leur vie quotidienne.

⚖ Mention

Merci à A. Barral pour son regard attentif, ses relectures précises et ses suggestions éclairées qui ont contribué à affiner et enrichir ce livret.
Cet outil est destiné à un usage strictement personnel.
Merci de respecter les droits d'auteur et de le diffuser uniquement dans son intégralité.

Julie Termoz
Savoirs Traditionnels Chinois
+336 81 51 25 95
370 av Jean Jaurès
ZI Baronnie
Im Le Savoyard
73 330 Le Pont de Beauvoisin - France
Salariée de Hélia Portage
SIRET 493 724 050 00021
Version 2.2 : 11/011/25