



# Systeme nerveux

*Ce que ton corps essaie de te dire*



Ce questionnaire n'est pas un test. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est une invitation à t'asseoir avec toi-même et à regarder honnêtement ce qui se passe dans ta vie — pas juste dans ton corps. Parce que les tensions que tu portes physiquement ont presque toujours une histoire derrière eux.

Prends le temps qu'il faut. Sois honnête. C'est pour toi.

01

## Mon état actuel — Ce que je remarque en moi

*Coche ce qui te parle. Plusieurs réponses sont possibles.*

### Dans mon corps

- Respiration rapide
- Respiration saccadée
- Respiration bloquée
- Mâchoire contractée
- Tensions à la base du crâne
- Épaules surélevées
- Ventre contracté

### Dans ma tête

- Tête pleine
- Pensées qui tournent
- Inquiétudes
- Difficulté à me déposer
- Peur
- Sentiment d'urgence

**Est-ce que tu ressens ces états souvent ? Depuis combien de temps ?**

---

---

---



02

## Comment je me sens quand je suis en sécurité

Reconnecte-toi à cet état, même si tu ne l'as pas ressenti depuis longtemps.

### Dans mon corps

- Ventre relâché
- Respiration lente et profonde
- Respiration légère
- Mâchoire détendue
- Épaules relâchées
- Chaleur dans le corps

### Dans ma tête

- Présente
- Calme
- Soutenue
- Clarté
- Légèreté
- Sentiment d'appartenir

### Est-ce qu'il t'arrive de ressentir ces états de sécurité régulièrement ?

Sois honnête avec toi-même ici...

---

---

---



03

## Mes clés — Ce qui m'ancre et ce qui me déstabilise

### Qu'est-ce qui m'amène dans un sentiment de sécurité ?

Une personne, un endroit, un geste, une routine, un souvenir...

---

---

---

**Quels sont les déclencheurs qui provoquent mon état de survie ou de danger ?**

*Des situations, des personnes, des mots, des environnements... sois honnête avec toi-même*

---

---

---

---

**Qu'est-ce qui m'apporte de l'insécurité au quotidien ?**

---

---

---

**Quand je me sens en sécurité, je remarque que...**

*dans ma façon d'être, de parler, de me comporter, de prendre des décisions...*

---

---

---



04

## Mes pratiques — Ce que mon corps connaît déjà

**Une pratique qui m'aide à revenir dans ma sécurité intérieure ?**

*respiration, mouvement, méditation, danse, marche, création, musique...*

---

---

---

**Quel environnement me sécurise ?**

*nature, silence, lumière tamisée, musique douce, présence de quelqu'un...*

---

---

---

**Quel geste me sécurise ?**

*main sur le cœur, chaleur, mouvement, enroulement, contact avec le sol...*

---

---

---



05

## Mon mode de vie — Comment je vis au quotidien

Comment tu décrirais ton rythme de vie en ce moment ?

*trop chargé, vide, chaotique, stable, épuisant, automatique...*

---

---

---

Est-ce qu'il y a des relations dans ta vie qui te demandent beaucoup d'énergie ?

*Travail, famille, couple, amis... nommer c'est déjà voir.*

---

---

---

Est-ce que tu prends du temps pour toi — vraiment pour toi — régulièrement ?

*pas pour être productif·ve, pas pour cocher une case : juste être*

---

---

---



06

## Ce qui se cache derrière — Émotions et croyances

Est-ce qu'il y a quelque chose que tu retiens en ce moment ? Une émotion, une situation, une vérité ?

---

---

---

---

---

Est-ce que tu crois que tu mérites de prendre soin de toi ? D'où vient cette réponse ?

*Prends le temps d'aller chercher la vraie réponse, pas celle que tu 'devrais' donner...*

---

---

---

---

---

Si tu pouvais changer **UNE** chose dans ta façon de te voir ou de vivre ta vie — ce serait quoi ?

*La première chose qui vient... c'est souvent la bonne.*

---

---

---

---

---



◆ **Pour fermer ce moment** ◆

*Tu n'es pas obligé-e de tout régler aujourd'hui.*

*Le fait d'avoir posé les yeux sur tout ça — honnêtement — c'est déjà un acte courageux.*

Si tu veux en apprendre plus sur le système nerveux et sur l'aspect émotionnel qui se cache derrière, je t'invite à consulter la bibliothèque d'intégration sur mon site : [aucoeurducycle.com](http://aucoeurducycle.com)



**Au Cœur du Cycle · Maude Caza**

[aucoeurducycle.com](http://aucoeurducycle.com) · [@au.coeur.du.cycle](https://www.instagram.com/au.coeur.du.cycle) · 514 914-5172

Bibliothèque d'intégration — Module 1 : Système nerveux | Cet outil est complémentaire à tes soins. Il ne remplace pas un accompagnement.