

## FICHE D'AUTOÉVALUATION – TA COLONNE ET TON TERRAIN ÉMOTIONNEL

Pour chaque affirmation, note ta réponse :

0 = Jamais | 1 = Parfois | 2 = Souvent | 3 = Très souvent

### A. Signaux physiques

1. Je me réveille avec le dos raide ou douloureux.
2. Je ressens des blocages ou des douleurs en bougeant (lombaires, nuque, entre les omoplates...).
3. J'ai parfois des fourmillements ou des douleurs qui irradient dans la jambe ou le bras.
4. Je fatigue vite quand je reste longtemps assis(e) ou debout.
5. J'ai du mal à trouver une position confortable pour dormir.

### B. Terrain général

6. Je souffre régulièrement de troubles digestifs (constipation, ballonnements, digestion lente).
7. Je me sens souvent fatigué(e), même après une nuit de sommeil.
8. Ma respiration est courte, haute ou peu ample.
9. J'ai du mal à récupérer après un effort ou un stress.

### C. Terrain émotionnel

10. Je me sens "écrasé(e)" par les responsabilités ou le quotidien.
11. J'ai tendance à me sentir tendu(e), irritable ou anxieux(se).
12. J'ai la sensation de porter des histoires ou des soucis qui ne m'appartiennent pas.
13. Mon humeur fluctue facilement, je me sens vite débordé(e).
14. Je remarque que mes émotions influencent mes douleurs physiques.

## D. Alignement et prévention

15. Je prends du temps chaque jour pour respirer profondément ou m'étirer.

16. Je me sens bien ancré(e), droit(e) et stable dans mon corps.

17. Je sais poser mes limites et écouter mes besoins.

18. J'exprime mes émotions sans honte ni peur.

19. Je m'accorde régulièrement des moments de pause, de détente ou de soin.

### Calcul du score :

- 0 à 15 : Ton axe central semble bien aligné et fluide. Continue à t'écouter !
- 16 à 30 : Des tensions s'accumulent. C'est le bon moment pour agir et alléger ton dos.
- 31 à 48 : Ta colonne et ton terrain émotionnel sont en surcharge. Un protocole de régénération te sera très bénéfique.

*Ce questionnaire n'est pas un diagnostic, mais un miroir bienveillant.*

*Fais-le régulièrement pour observer ta progression, et adapte ton protocole en fonction des signaux de ton corps.*