📝 Fiche d’Autoévaluation – État de ton Système Nerveux

Mode d’emploi :

Lis chaque affirmation ci-dessous et attribue-toi une note de **0 à 3** selon ta fréquence :

- 0 = Jamais
- 1 = Rarement
- 2 = Souvent
- 3 = Très souvent

□ État émotionnel et mental

- Je me sens tendu(e) même sans raison apparente.
- J’ai des pensées en boucle, du mal à décrocher.
- Je suis souvent en état d’alerte, comme “aux aguets”.
- Je réagis de manière excessive à de petits événements.
- Je ressens une anxiété diffuse même quand tout semble aller.

⚡ Corps et énergie

- J’ai des douleurs ou tensions sans cause précise.
- Mon sommeil est léger, entrecoupé ou peu réparateur.
- Je me sens épuisé(e) malgré le repos.
- Je digère mal certains aliments, ou je ballonne souvent.
- Je ressens parfois des palpitations ou une oppression thoracique.

🎯 Cognition et concentration

- J’ai du mal à me concentrer longtemps.
- J’ai la sensation d’un “brouillard mental”.
- Je suis facilement distrait(e) ou saturé(e).
- Je me sens “à côté de moi-même” ou déconnecté(e).
- J’ai souvent des oublis (mots, idées, objets).

📊 Interprétation du score

- **0 à 15 points** → Ton système nerveux est globalement équilibré. Continue à l’entretenir.
- **16 à 25 points** → Surcharge légère à modérée. Il est temps d’agir en douceur.
- **26 à 45 points** → Surcharge chronique. Le protocole complet est une nécessité.