

Quel est le guide qui te correspond, aujourd'hui ?

Un questionnaire pour t'aider à identifier ce qui te pèse — et te conseiller le guide le plus juste.

Avant de commencer

Comme au début d'une consultation, je vais te poser une série de questions. Pas pour te diagnostiquer — je ne suis pas médecin et ce questionnaire ne remplace en aucun cas un avis médical — mais pour t'aider à mettre des mots sur ce qui, en toi, cherche peut-être à être entendu depuis un moment.

Réponds avec sincérité, pas avec la réponse que tu voudrais donner. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : seulement ta réalité, telle que tu la ressens ces derniers temps.

À la fin de ce questionnaire, tu sauras vers quel(s) guide(s) Inné & Acquis te tourner en priorité — et pourquoi.

Comment répondre

Pour chaque question, choisis la réponse qui correspond le mieux à ta réalité récente, selon l'échelle de notation suivante :

Jamais = 0 point • Parfois = 1 point • Souvent = 2 points • Presque tout le temps = 3 points

Chaque thème compte 4 questions, donc un score sur 12. Additionne tes points à la fin de chaque thème, avant de passer au suivant.

Ce qui t'amène ici, aujourd'hui

Avant d'entrer dans le détail, une première question ouverte ; c'est la première question qu'un sophrologue te posera à ton arrivée dans ton cabinet : « qu'est-ce qui vous amène ? ».

Coche tout ce qui résonne, sans trop réfléchir :

- ☐ Une fatigue qui ne passe pas, quoi que je fasse
- ☐ Un corps qui envoie des signaux alarmants (maux de tête, tensions, douleurs récurrentes)
- ☐ Un sommeil difficile ou peu réparateur
- ☐ Une angoisse, une oppression, un stress presque permanent(s)
- ☐ Une alimentation compliquée ou source de culpabilité
- ☐ Un rapport difficile à mon corps
- ☐ Une difficulté à ressentir ou exprimer mes émotions
- ☐ Des relations qui se répètent, douloureusement, avec des personnes différentes
- ☐ Le sentiment d'être bloqué·e par des croyances sur moi-même
- ☐ Un deuil, une rupture ou une blessure encore vive à traverser
- ☐ Une créativité en panne
- ☐ Une perte de désir, d'envie ou de motivation
- ☐ Un travail qui n'a plus de sens pour moi
- ☐ Un rythme de vie épuisant, sans temps mort

- ☐ Une horloge biologique complètement dérégulée
- ☐ Une tête qui ne s'arrête jamais

Cette première liste n'est pas notée : elle sert simplement à t'orienter. Passons maintenant à l'examen, thème par thème.

A. Le sommeil

Commençons par une question simple, comme le ferait un médecin en début de consultation : comment dors-tu, vraiment ?

1. Te réveilles-tu souvent entre 2h et 4h du matin, avec des pensées qui tournent en boucle ?
2. As-tu l'impression de dormir un nombre d'heures suffisant, mais de te réveiller quand même fatigué-e ?
3. Repousses-tu le moment de te coucher alors que tu sens la fatigue arriver ?
4. Considères-tu la sieste ou le repos en journée comme un signe de paresse, même quand ton corps en aurait besoin ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

B. L'énergie et le rythme de la journée

Parlons maintenant de tes journées : à quels moments es-tu vraiment en forme, et à quels moments non ?

1. As-tu un coup de barre systématique en début d'après-midi, que tu essaies de combattre plutôt que d'écouter ?
2. T'arrive-t-il de travailler sur tes tâches les plus exigeantes précisément aux moments où tu sais ton énergie basse ?
3. Passes-tu la majorité de tes journées sous lumière artificielle, sans vraiment voir la lumière naturelle ?
4. As-tu l'impression que ton emploi du temps va à l'encontre de ton horloge biologique plutôt qu'avec elle ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

C. Les signaux de ton corps

Maintenant, comme un médecin qui ausculte : est-ce que ton corps t'envoie des signaux que tu as pris l'habitude de ne pas entendre ?

1. As-tu des maux de tête, tensions ou douleurs qui reviennent régulièrement, sans cause médicale identifiée ?

2. As-tu tendance à ignorer les signaux de ton corps (fatigue, tension, douleur) jusqu'à ce qu'ils deviennent trop forts pour être ignorés ?
3. Remarques-tu que certains symptômes physiques reviennent dans des situations émotionnelles similaires ?
4. As-tu du mal à identifier tes propres cycles d'énergie, sur une semaine, un mois ou une saison ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

D. L'alimentation

Un point sur ton alimentation, sans jugement : comment se passe ta relation avec la nourriture, au quotidien ?

1. Manges-tu souvent sans avoir vraiment faim, ou à l'inverse, ignores-tu ta faim jusqu'à ce qu'elle devienne urgente ?
2. As-tu du mal à distinguer la faim réelle de l'envie émotionnelle de manger ?
3. Des règles extérieures (horaires, quantités, culpabilité) pèsent-elles plus lourd que tes sensations internes quand tu manges ?
4. Ton rapport à la nourriture occupe-t-il une place importante dans tes pensées au quotidien ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

E. Le mouvement et l'activité physique

Et le mouvement, dans tout ça — c'est un plaisir ou une contrainte pour toi ?

1. Associes-tu le sport ou l'activité physique à une obligation, une punition ou un jugement plutôt qu'à un plaisir ?
2. As-tu gardé un mauvais souvenir (scolaire ou autre) qui te freine encore aujourd'hui dans le mouvement ?
3. T'arrive-t-il de ne plus bouger du tout pendant de longues périodes, faute d'envie ou de motivation ?
4. Attends-tu d'avoir « la motivation » avant de bouger, plutôt que d'écouter ce dont ton corps a réellement besoin ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

F. La respiration et les tensions physiques du stress

Une question sur ton souffle : y prêtes-tu attention, ou l'oublies-tu complètement ?

1. Ressens-tu régulièrement une oppression, une gorge nouée ou une respiration courte en période de stress ?
2. Remarques-tu que ta respiration reste souvent bloquée dans le haut de la poitrine, sans descendre profondément ?
3. As-tu l'impression de ne pas savoir utiliser ta respiration comme un outil pour te calmer ?
4. Retiens-tu ton souffle sans t'en rendre compte dans les moments de tension ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

G. Le mental et la charge cognitive

Et ta tête, dans tout ça — est-ce qu'elle s'arrête parfois, ou tourne-t-elle en permanence ?

1. Ton cerveau tourne-t-il en permanence, sans vraie pause, même dans les moments de repos ?
2. Consultes-tu ton téléphone ou tes notifications de façon compulsive, sans l'avoir vraiment décidé ?
3. As-tu du mal à te concentrer profondément sur une seule chose, avec l'impression d'être sans cesse interrompu-e ?
4. Ressasses-tu des pensées en boucle, sans qu'elles débouchent jamais sur une action concrète ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

H. Les émotions

Parlons de ce que tu ressens, vraiment, en ce moment.

1. As-tu du mal à identifier ce que tu ressens sur le moment, ou à mettre un mot précis dessus ?
2. As-tu appris, enfant, que certaines émotions n'étaient « pas bien » à montrer ou à ressentir ?
3. Ressens-tu souvent une émotion (honte, culpabilité) juste après en avoir ressenti une autre (colère, tristesse), comme si la première n'avait jamais été accueillie ?
4. As-tu tendance à agir immédiatement sur une émotion forte plutôt qu'à la laisser simplement exister un instant ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

I. Les relations

Et du côté de tes relations — à ceux que tu aimes, à ceux que tu côtoies — comment ça se passe ?

1. As-tu l'impression de revivre les mêmes schémas relationnels douloureux, avec des personnes différentes ?
2. As-tu du mal à poser des limites claires sans culpabiliser ?
3. Dans un conflit, as-tu tendance à parler de ce que l'autre a fait plutôt que de ce que toi tu ressens et dont tu as besoin ?
4. Modifies-tu qui tu es selon la personne en face de toi, au point de ne plus savoir qui tu es vraiment dans une relation ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

J. Le rapport à ton corps

Une question plus intime : as-tu l'impression d'habiter réellement ton corps ?

1. As-tu l'impression de vivre « à côté » de ton corps plutôt que pleinement dedans ?
2. Ignores-tu systématiquement les signaux de fatigue, de faim ou de saturation pour continuer à fonctionner ?
3. Considères-tu ton corps davantage comme un problème à corriger que comme une maison à habiter ?
4. As-tu du mal à ressentir un lien de confiance ou de respect envers ton propre corps ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

K. Les croyances sur toi-même

Il y a parfois des phrases qu'on porte depuis longtemps, sur soi-même, sans même les avoir choisies. As-tu les tiennes ?

1. As-tu des convictions profondes sur toi-même (« je ne suis pas capable », « je ne mérite pas ») qui reviennent souvent ?
2. As-tu remarqué que ton entourage résiste quand tu essaies de changer une vieille habitude ou image de toi-même ?
3. As-tu du mal à te défaire d'une croyance sur toi-même, même face à des preuves du contraire ?
4. As-tu l'impression de reproduire des schémas de pensée hérités, sans les avoir vraiment choisis ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

L. Une épreuve à traverser

Traverses-tu, ou as-tu traversé récemment, quelque chose de difficile ?

1. Traverses-tu (ou as-tu traversé récemment) un deuil, une rupture, une trahison ou une blessure encore vive ?
2. As-tu l'impression que ta douleur revient par vagues, sans logique apparente, même quand tu pensais aller mieux ?
3. Culpabilises-tu de ne pas « aller mieux plus vite » ?
4. As-tu du mal à identifier les petits signes de progrès dans ce que tu traverses ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

M. La créativité

Une question qu'on te pose rarement : as-tu encore de la place pour créer, dans ta vie ?

1. As-tu le sentiment d'avoir perdu ta créativité ou ton envie de créer depuis l'enfance ou l'école ?
2. Te juges-tu sévèrement, ou te compares-tu aux autres, dès que tu essaies de créer quelque chose ?
3. Ressens-tu un manque, un vide, quand tu n'as pas d'espace pour créer ?
4. As-tu peur du jugement au point de ne plus rien créer, ou de ne plus rien partager ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

N. Tes désirs profonds

Et toi, qu'est-ce que tu désires vraiment — en dehors de ce qu'on attend de toi ?

1. As-tu du mal à savoir ce que tu désires vraiment, en dehors de ce qu'on attend de toi ?
2. As-tu l'impression que tes envies et tes rêves se sont « endormis » avec le temps ?
3. Vis-tu davantage par obligation que par élan personnel ?
4. Te reconnais-tu dans l'idée d'avoir perdu le fil de tes propres envies ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

O. Le travail

Parlons de ton travail : est-ce qu'il te ressemble encore ?

1. Ressens-tu un décalage entre ce que tu fais au quotidien professionnellement et ce qui compte vraiment pour toi ?
2. Avant de reprendre le travail (dimanche soir, ou la veille), ressens-tu une angoisse ou un poids disproportionné ?

3. As-tu l'impression de ne plus savoir ce que « réussir » signifie vraiment pour toi, indépendamment des attentes extérieures ?
4. As-tu du mal à nommer tes propres valeurs ou tes forces dans ton travail actuel ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

P. Ton rythme de vie général

Une dernière question, peut-être la plus large : est-ce que tu vis, ou est-ce que tu coches des cases ?

1. Remplis-tu ton emploi du temps au point de (presque) ne jamais avoir de temps vide ?
2. As-tu l'impression que t'arrêter ou ralentir te met mal à l'aise, voire t'angoisse ?
3. Mesures-tu ta valeur à ce que tu accomplis plutôt qu'à ce que tu vis réellement ?
4. Utilises-tu la vitesse ou l'agitation pour éviter de rencontrer un espace intérieur plus calme, et parfois inconfortable ?

→ Ton score pour ce thème : ____ / 12

Grille de correspondance

Chaque thème renvoie à un guide précis parmi la collection Inné & Acquis :

Thème	Guide correspondant
A. Le sommeil	DORS COMME TOI
B. L'énergie et le rythme de la journée	VIS À TON RYTHME
C. Les signaux de ton corps	ÉCOUTE-TOI (Volumes 1 et 2)
D. L'alimentation	MANGE COMME TOI
E. Le mouvement et l'activité physique	BOUGE COMME TOI
F. La respiration et les tensions physiques du stress	RESPIRE COMME TOI
G. Le mental et la charge cognitive	DÉSINTOXIQUE-TOI
H. Les émotions	RESSENS COMME TOI
I. Les relations	AIME COMME TOI
J. Le rapport à ton corps	HABITE-TOI
K. Les croyances sur toi-même	LIBÈRE-TOI
L. Une épreuve à traverser	GUÉRIS COMME TOI
M. La créativité	CRÉE COMME TOI

N. Tes désirs profonds	RÊVE COMME TOI
O. Le travail	TRAVAILLE COMME TOI
P. Ton rythme de vie général	RALENTIS COMME TOI

Comment lire tes résultats

Reporte ici tes 16 scores, puis classe-les du plus élevé au plus faible. Le ou les thèmes en tête de liste sont ceux qui te parlent le plus fort, en ce moment.

Grille de lecture, par thème

Score	Ce que ça signifie
0 à 3 / 12	Ce n'est probablement pas une priorité pour toi en ce moment.
4 à 7 / 12	Une résonance à explorer, quand tu en auras le temps ou l'envie.
8 à 12 / 12	Une priorité claire : ce guide te parle directement, maintenant.

Ta lecture d'ensemble

Regarde tes 2 ou 3 scores les plus hauts : ce sont, très probablement, tes priorités du moment. Commence par ces guides-là — pas par tous les guides à la fois.

Si plusieurs thèmes obtiennent un score élevé, ce n'est pas un problème : nos difficultés sont rarement isolées. Le corps, le mental et les émotions se parlent constamment entre eux. Un rythme de vie épuisant (P) peut, par exemple, expliquer à la fois un sommeil difficile (A) et une charge mentale élevée (G).

Si le thème « Une épreuve à traverser » (L) ressort avec un score élevé, ou si tu te sens submergé-e, dépassé-e, en détresse, ce questionnaire n'est pas suffisant : parle-en à un professionnel de santé ou de l'accompagnement psychologique. Les guides Inné & Acquis sont des outils d'accompagnement, pas un substitut à un suivi thérapeutique lorsque celui-ci est nécessaire.

Petites précisions importantes

Ce questionnaire est un outil d'auto-observation et d'orientation, fondé sur 15 ans de pratique professionnelle en sophrologie et plus de 30 ans de formations, lectures et expériences dans les domaines de la médecine holistique, de la médecine traditionnelle chinoise, de la phytothérapie et du bien-être intégratif.

Il ne constitue en aucun cas un diagnostic médical ou psychologique, une prescription ni un traitement, et ne remplace pas l'avis d'un médecin ou d'un professionnel de santé qualifié.

Si tu présentes des symptômes, si tu souffres d'une pathologie diagnostiquée, si tu es enceinte, si tu allaites, si tu prends un traitement médicamenteux, ou si tu as le moindre doute sur ton état de santé physique ou psychique, consulte impérativement un professionnel de santé.

Tu n'es plus seul-e. Et répondre à ce questionnaire est déjà un premier pas.

[inne-et-acquis.fr](https://www.inne-et-acquis.fr)