



# TEST CHEMIN INTERIEUR

*Où j'en suis dans mon histoire*



# Comprendre ce que je vis vraiment

Il y a des moments où l'on avance sans vraiment savoir où l'on en est. Où l'on **se sent seule**, même entourée. Où l'on vit avec un poids invisible, une fatigue émotionnelle, ou une confusion qui empêche de se reconnaître soi-même.

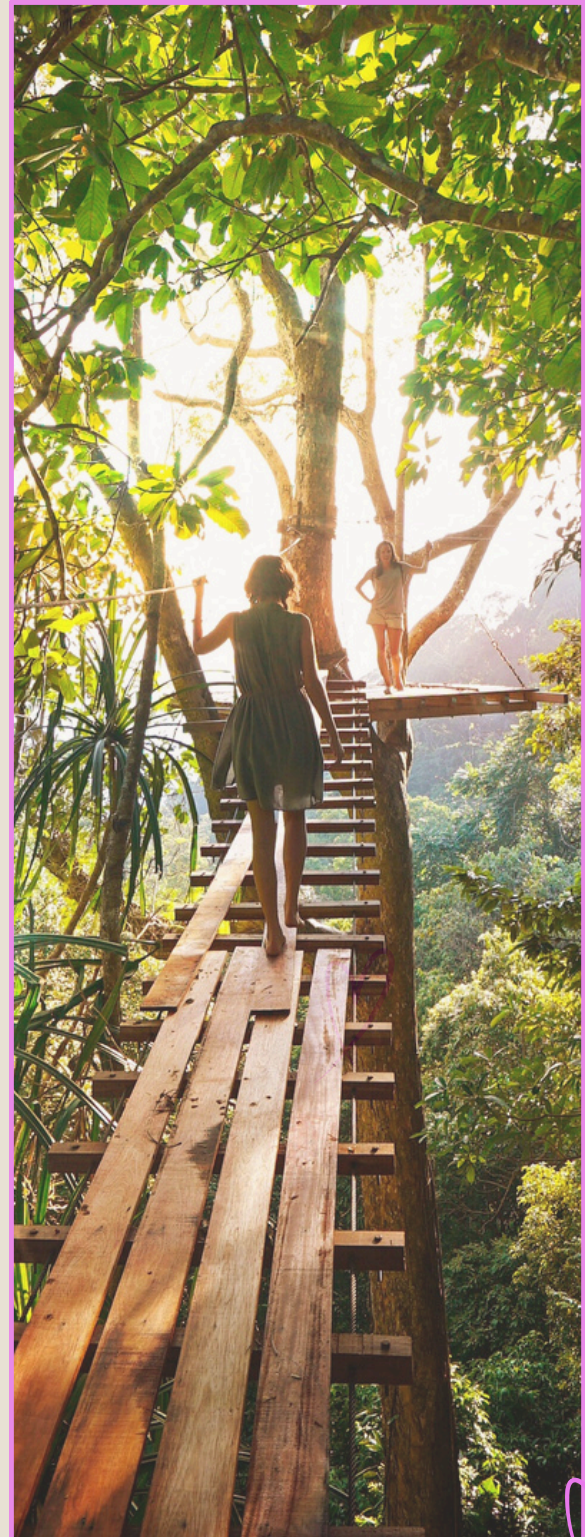
Après une période difficile — dépression post-partum, relation toxique, violences invisibles, mal-être persistant — il est normal de perdre ses repères. Vous pouvez vous demander si vous êtes encore en train de tenir, de comprendre, de guérir... ou de renaître.

Ce test a été créé pour **vous offrir un repère**. Un espace sûr pour mettre des mots sur ce que vous traversez, sans jugement ni pression.

**Vous n'avez pas à tout gérer seule.** Vous n'avez pas à "aller bien" tout de suite. Vous avez simplement besoin de savoir où vous en êtes dans votre histoire, pour avancer avec plus de douceur.

Traverser. Comprendre. Apaiser. Renaître.

Ce chemin est le vôtre. Et aujourd'hui, vous allez découvrir à quelle étape vous vous trouvez.



# Comment fonctionne le test ?

Avant de commencer, prenez **un instant pour respirer et vous recentrer**. Ce test n'est pas un examen, ni un jugement sur ce que vous vivez.

C'est simplement **un outil** pour vous aider à comprendre où vous en êtes dans votre histoire : en phase de Traverser, Comprendre, Apaiser ou Renaître.



## Comment répondre ?

- Lisez chaque question calmement.
- Choisissez la réponse qui se rapproche le plus de ce que vous ressentez en ce moment.
- Il n'y a pas de "bonne" ou de "mauvaise" réponse : il n'y a que votre vérité du moment.
- Comptabiliser le nombre de ●, ●, ●, ● obtenus

## Ce dont vous avez besoin

- Quelques minutes pour vous
- Un espace calme, si possible
- Une intention : être honnête et douce avec vous-même

## Comment le résultat est calculé ?

À la fin du test, la majorité de vos réponses vous dirigera vers l'une des quatre phases du chemin :

Traverser • Comprendre • Apaiser • Renaître

## Ce que vous obtenez

- Votre phase actuelle
- Un mini-guide personnalisé pour comprendre ce que vous vivez
- Un exercice adapté pour avancer à votre rythme





# QUESTIONS INTROSPECTIVES



# Questions à choix

## 1\_Comment décririez-vous votre état intérieur en ce moment ?

- ☐ J'avance, mais parfois avec une certaine fragilité.
- ☐ Je me sens perdue, comme si quelque chose m'échappait.
- ☐ Je me relève, lentement mais sûrement.
- ☐ Je suis dépassée et j'essaie juste de tenir.

## 2\_Quelle phrase reflète le mieux votre quotidien émotionnel ?

- ☐ Je ressens encore de la confusion et j'essaie d'y voir clair.
- ☐ Je recommence à faire des projets pour moi.
- ☐ Mes émotions débordent souvent sans prévenir.
- ☐ Je cherche à me calmer et à trouver un peu de paix.

## 3\_Comment réagissez-vous face à un moment difficile ?

- ☐ Je me pose pour identifier ce qu'il se passe en moi.
- ☐ Je fais de mon mieux pour respirer et me recentrer.
- ☐ Je suis capable de rebondir.
- ☐ Je me sens paralysée ou submergée.

## 4\_Votre corps, ces derniers temps...

- ☐ Je sens mes tensions diminuer progressivement.
- ☐ Je me sens à bout, fatiguée.
- ☐ J'ai parfois de l'énergie, parfois non, mais je progresse.
- ☐ Je ressens une fatigue surtout émotionnelle.

## 5\_Quel est votre besoin le plus grand aujourd'hui ?

- ☐ Comprendre les raisons de ce que j'ai vécu.
- ☐ Me reconnecter à mes envies et avancer.
- ☐ Être soutenue et sécurisée, au minimum.
- ☐ Retrouver de la stabilité et un certain calme intérieur.

## 6\_Lorsque vous pensez à votre histoire récente...

- Je commence à prendre du recul
- J'ai énormément de questions sans réponses.
- Je la regarde en face avec plus de force.
- J'ai du mal à y repenser sans douleur.

## 7\_Quel est votre rapport actuel aux autres ?

- Je revisite ce que j'ai accepté ou laissé passer.
- Je redécouvre le plaisir des relations saines.
- Je me sens isolée ou incomprise.
- Je me protège, car j'ai encore besoin de douceur.

## 8\_Comment décririez-vous votre rythme de vie ?

- Je réfléchis à ce qui ne fonctionne plus pour ajuster.
- Je crée progressivement des routines apaisantes.
- J'installe de nouvelles habitudes qui me ressemblent.
- Chaotique, je fais ce que je peux.

## 9\_Quand une émotion arrive...

- Je la laisse me traverser avec un peu plus de douceur.
- Elle me dépasse complètement.
- Je la reconnais, je la nomme, et je continue ma route.
- Je cherche à comprendre d'où elle vient.

## 10\_Comment envisagez-vous les prochains jours ?

- J'aimerais enfin comprendre certains schémas.
- J'ai envie d'avancer et de construire quelque chose pour moi.
- Je ne sais pas... je me sens encore dans la brume.
- J'ai envie de douceur, de calme, d'espace.

# Résultats

## Votre phase actuelle

### Majorité de

Vous êtes dans la phase **TRAVERSER**.

Vous traversez encore des moments difficiles. Vos émotions peuvent parfois vous submerger et vous vous sentez peut-être seule ou perdue.

→ **Consultez le mini-guide n°1**

### Majorité de

Vous êtes dans la phase **COMPRENDRE**.

Vous êtes dans une phase d'analyse et de prise de conscience.

→ **Consultez le mini-guide n°2**

### Majorité de

Vous êtes dans la phase **APAISER**.

Vous commencez à retrouver du calme et de la douceur. Vos émotions sont moins envahissantes.

→ **Consultez le mini-guide n°3**

### Majorité de

Vous êtes dans la phase **RENAITRE**.

Vous êtes dans une phase de renouveau et de reconstruction. Vous reprenez confiance en vous, vos forces se révèlent et vous avez envie d'avancer et de créer votre vie.

→ **Consultez le mini-guide n°4**



**MINI-GUIDE**  
**Nº1**  
**TRAVERSER**





# Vous êtes dans la phase TRAVERSER

## Ce que cela signifie

Vous traversez actuellement une période difficile.  
Vos émotions peuvent être intenses et vous sentir dépassée est normal.  
Cette phase est celle de la survie et de l'acceptation de vos ressentis.

## Vos besoins du moment

- ✓ sécurité
- ✓ soutien
- ✓ repos émotionnel
- ✓ légitimité de tes ressentis

## Votre exercice minute : L'ancrage des 4 sens

- Nommer une chose que vous voyez
- Nommer une chose que vous entendez
- Nommer une chose que vous touchez
- Nommer une chose qui vous rassure

*Cet exercice vous aidera à calmer le débordement émotionnel et à vous recentrer.*

## Pour aller plus loin

Découvrez mon histoire juste [ICI](#)  
Parcourez les [outils numériques](#) que j'ai créé pour vous.



**MINI-GUIDE**  
**N°2**  
**COMPRENDRE**



# Vous êtes dans la phase COMPRENDRE

## Ce que cela signifie

Vous êtes dans une phase d'analyse et de prise de conscience. Vous cherchez à comprendre ce que vous avez vécu et à mettre des mots sur vos émotions.

Cette phase est certainement la plus compliquée car elle nous fait sortir du déni.

## Vos besoins du moment

- ✓ Clarifier vos ressentis
- ✓ Comprendre les schémas qui vous ont affectée
- ✓ Décharger la culpabilité
- ✓ Accueillir vos émotions

## Votre exercice minute : La question racine

Qu'essaie-t-on de me faire comprendre en ce moment ?

---

*Observez les mots qui reviennent et notez ce qu'ils disent de votre besoin profond.*

Pour moi, par exemple, c'est le fait que j'étais incapable de mettre des limites et de satisfaire mes propres besoins qui est ressorti.

## Pour aller plus loin

Découvrez mon histoire juste [ICI](#)  
Parcourez les [outils numériques](#) que j'ai créé pour vous.





MINI-GUIDE  
**N°3**  
APAISEUR



# Vous êtes dans la phase **APAISER**

## Ce que cela signifie

Vous commencez à retrouver calme et sérénité.

Vos émotions, même si toujours présentes, ne vous submergent plus de la même façon.

Vous retrouvez un peu d'air, un peu d'espace, parfois même des moments de douceur.

## Vos besoins du moment

- ✓ Respirer
- ✓ Ralentir le rythme
- ✓ Instaurer des routines douces
- ✓ Prendre soin de vous

## Votre exercice minute : Respiration 6-2-4

- Expirer 6 secondes
- Gardez 2 secondes
- Inspirez 4 secondes
- Répétez 5 fois.

Cette respiration permet de détendre votre système nerveux. Plus longtemps vous le faite, plus se sera efficace.

Vous pouvez aussi suivre des vidéos "Cohérence cardiaque" sur Youtube.

## Pour aller plus loin

Découvrez mon histoire juste [ICI](#)

Parcourez les [outils numériques](#) que j'ai créé pour vous.



MINI-GUIDE  
**N°4**  
RENAITRE





# Vous êtes dans la phase RENAITRE

## Ce que cela signifie

Vous êtes dans une période de renouveau, où les pièces de votre histoire commencent à se rassembler et à faire sens.

Vous sentez votre énergie revenir progressivement, votre confiance se reconstruire, et votre regard sur vous-même changer.

Vous avancez avec plus de lucidité, de force, et d'envie.

## Vos besoins du moment

- ✓ Affirmer vos choix
- ✓ Identifier et suivre vos envies
- ✓ Définir vos projets et objectifs
- ✓ Consolider votre stabilité émotionnelle

## Votre exercice minute : Vision à 30 jours

Écrivez :

"Dans 30 jours, j'aimerais me sentir \_\_\_\_\_"

"Un petit pas pour aller vers cela : \_\_\_\_\_"

*Cet exercice rapide vous permet de vous projeter sans pression, en vous reconnectant à ce qui compte pour vous tout de suite.*

C'est vous êtes prête et que cela peut vous faire du bien, rendez-vous en page 15 pour faire votre plan de vie sur 3 ans.

## Pour aller plus loin

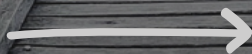
Découvrez mon histoire juste [ICI](#)

Parcourez les [outils numériques](#) que j'ai créé pour vous.





# PLAN DE VIE SUR 3 ANS





# À remplir au fur et à mesure

Vous êtes dans une phase où vous reprenez votre puissance personnelle. C'est le moment idéal pour regarder un peu plus loin et construire une vision qui vous ressemble.

Voici un exercice structuré pour clarifier votre direction sur les trois prochaines années — sans obligation, sans rigidité. Simplement une invitation à rêver, à choisir et à vous projeter.

## 1\_Vision générale

### **Comment aimeriez-vous vivre dans trois ans ?**

Décrivez en quelques lignes ce que vous souhaitez ressentir, incarner, accomplir.

---

---

---

## 2\_Votre vie émotionnelle

### **Qu'aimeriez-vous avoir apaisé, transformé ou guéri ? Quelle serait votre relation avec vous-même ?**

---

---

---

## 3\_Vos relations

### **Quelles relations souhaitez-vous nourrir, renforcer ou réduire ? Quel type de relation souhaitez-vous attirer dans votre vie ?**

---

---

---



## 4\_Votre vie quotidienne

**À quoi ressemble une journée qui vous ressemble pleinement ?**

Routine, rythme, environnement, priorités...

---

---

---

## 5\_Vos projets et ambitions personnelles

**Qu'aimeriez-vous avoir construit, appris ou osé dans 3 ans ?**

---

---

---

## 6\_Vos projets et ambitions professionnelles

**À quoi ressemblerait votre emploi idéal, vers quoi aimeriez-vous vous diriger ?**

---

---

---

## 7\_Vos ressources et soutiens

**De quoi ou de qui aurez-vous besoin pour avancer vers cette vision ?**

Soutiens émotionnels, outils, habitudes, accompagnements...

---

---

---

Vous pouvez bien sûr créer votre plan de vie sur 3 ans à votre façon : cet exercice n'est qu'une invitation, une source d'inspiration pour vous aider à imaginer ce qui vous ferait du bien.

# Merci et à bientôt !

Merci d'avoir pris ce moment pour vous, pour regarder où vous en êtes et pour accueillir avec honnêteté ce que vous traversez.

Sur mon blog, je partage d'autres pratiques, réflexions et expériences à travers mon histoire, pour traverser l'ombre et retrouver sa lumière.

RETROUVEZ-MOI ICI :

[www.lesdecarbones.fr](http://www.lesdecarbones.fr)