



Votre mental est-il en surcharge ?

Test d'auto-repérage de l'épuisement cognitif
Avec la Méthode C.U.L.T.I.V.E.R. L.E. V.I.V.A.N.T.

Avant de commencer

Vous avez parfois l'impression que votre mental ne s'arrête jamais ? Vous pensez trop, vous anticipez trop, vous vous fatiguez à force de tout analyser.

Ce test simple vous aide à repérer votre niveau de **surcharge cognitive**, à voir plus clair & vous juger et à identifier un premier geste vivant pour retrouver calme, clarté et énergie.

Ce test n'est pas un diagnostic médical. Il ne remplace pas un médecin, un psychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé.

Il s'appuie sur la **Méthode C.U.L.T.I.V.E.R. L.E. V.I.V.A.N.T.**, une méthode d'hygiène intérieure, d'auto-régulation et de transformation douce.

Comment utiliser ce test ?

Répondez aux questions en pensant aux **14 derniers jours**.

Utilisez l'échelle suivante :

0 = Jamais ou rarement

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Très souvent

À la fin, additionnez vos points.

Le score ne sert pas à vous étiqueter : il vous aide à écouter ce qui demande de l'attention.



Partie 1 – C.U.L.T.I.V.E.R.

Réguler le quotidien

C — Calmer — Question 1

Quand une situation devient difficile, ai-je du mal à ralentir mon souffle, mon rythme ou mes pensées ?

Échelle : 0 1 2 3

Observe : Votre capacité à envoyer au corps un signal de sécurité avant de réfléchir, décider ou agir.

Phrase repère : Je ralentis mon souffle, je reviens à mon corps.

U — Unifier — Question 2

Ai-je souvent l'impression d'être dispersé entre ce que mon corps ressent, ce que mon émotion exprime, ce que ma pensée raconte et ce dont j'ai vraiment besoin ?

Échelle : 0 1 2 3

Observe : Votre niveau de dispersion intérieure.

Phrase repère : Je rassemble ce qui est dispersé en moi.

L — Lire — Question 3

Est-ce que j'ignore les signaux de mon corps jusqu'à ce qu'ils deviennent plus forts : fatigue, tension, ventre noué, irritabilité, vide intérieur ?

Échelle : 0 1 2 3

Observe : Votre capacité à lire les signaux du corps au lieu de les combattre ou de les repousser.

Phrase repère : Je lis le signal au lieu de la combattre.

T — Transformer — Question 4

Est-ce que je reste prisonnier de pensées comme :

"Je dois tout porter",

"Je n'y arriverai pas",

"Je n'ai pas le droit de m'arrêter",

"Je dois continuer malgré tout" ?

Échelle : 0 1 2 3

Observe : Votre tendance à croire automatiquement les pensées qui épuisent.

Phrase repère : Je ne suis pas obligé de croire toutes mes pensées.

I — Installer — Question 5

Ai-je du mal à installer un petit geste simple et répétable qui pourrait m'aider : respirer, marcher, boire de l'eau, écrire, ranger, me reposer ?

Échelle : (0) (1) (2) (3)

Observe : Votre capacité à transformer une intention en petit geste concret.

Phrase repère : Petit, possible, répétable.

V — Vitaliser — Question 6

Mon énergie dépend-elle surtout de la volonté, du café, de la pression ou de l'urgence, plutôt que du repos, du mouvement, de la lumière, de l'eau et de la respiration ?

Échelle : (0) (1) (2) (3)

Observe : La manière dont vous soutenez ou épuisez votre énergie.

Phrase repère : Je soutiens mon énergie au lieu de l'épuiser.

É — Écouter — Question 7

Dans mes relations, est-ce que je réagis trop vite, je me défends, je coupe la parole ou je réponds depuis la tension plutôt que depuis la présence ?

Échelle : (0) (1) (2) (3)

Observe : Votre capacité à créer un espace entre la réaction automatique et la réponse consciente.

Phrase repère : J'écoute avant de répondre.

R — Récolter — Question 8

Le soir, est-ce que je ferme ma journée sans déposer ce qui pèse, sans reconnaître ce que j'ai appris, sans préparer un petit pas pour demain ?

Échelle : (0) (1) (2) (3)

Observe : Votre capacité à clôturer la journée au lieu de laisser la charge mentale s'accumuler.

Phrase repère : Je récolte ce que la journée m'a appris.

L — Lucidité

Question 9

Est-ce que j'évite de regarder clairement ce qui m'épuise : charge mentale, fatigue, conflit, pression, désordre, relation ou rythme de vie ?

Échelle : 0 1 2 3

Votre capacité à voir ce qui est là, sans vous juger et sans fuir.

Phrase repère : *Voir clair, sans se juger.*

E — Éveil

Question 10

Est-ce que je fonctionne souvent en pilote automatique : notifications, comparaisons, réactions rapides, habitudes de fuite, surconsommation d'informations ?

Échelle : 0 1 2 3

Ce qui vous pilote sans que vous le remarquiez.

Phrase repère : *Je remarque ce qui me pilote.*

V — Vérité

Question 11

Y a-t-il une vérité intérieure que j'évite d'entendre : "Je suis fatigué", "J'ai besoin de repos", "Je dois poser une limite", "Je ne peux plus faire semblant" ?

Échelle : 0 1 2 3

La distance entre ce que vous vivez réellement et ce que vous vous autorisez à entendre.

Phrase repère : *J'écoute ce que je sais déjà.*

I — Intégrité

Question 12

Est-ce que je dis souvent "oui" alors que mon corps, mon énergie ou ma vérité intérieure disent "non" ?

Échelle : 0 1 2 3

L'alignement entre ce que vous ressentez, pensez, dites et faites.

Phrase repère : *Je choisis un geste aligné avec ce qui est vrai en moi.*

V — Vulnérabilité

Question 13

Est-ce que je cache ma fatigue, ma peur, mon besoin d'aide ou mon besoin d'être entendu, par honte ou par peur de paraître faible ?

Échelle : 0 1 2 3

Votre rapport à votre humanité, à vos fragilités et à vos besoins affectifs.

Phrase repère : *Je peux être humain sans me cacher.*

A — Acceptation

Question 14

Est-ce que je gaspille beaucoup d'énergie à refuser ce qui est déjà là : fatigue, limite, émotion, réalité relationnelle ou situation concrète ?

Échelle : 0 1 2 3

Votre capacité à reconnaître la réalité du moment sans résignation et sans fuite.

Phrase repère : *Je reconnais ce qui est là pour mieux choisir mon prochain pas.*

N — Nécessité

Question 15

Quand tout semble urgent, ai-je du mal à reconnaître la seule chose vraiment nécessaire maintenant : repos, silence, limite, clarté, aide ou action simple ?

Échelle : 0 1 2 3

Votre capacité à revenir à l'essentiel quand tout semble important.

Phrase repère : *Je reviens à l'essentiel.*

T — Transmutation

Question 16

Ai-je du mal à transformer une tension intérieure en choix vivant : une limite, une parole juste, du repos, une demande d'aide ou une petite action utile ?

Échelle : 0 1 2 3

Votre capacité à orienter une tension vers une ressource douce.

Phrase repère : *Une tension devient un choix.*

Calculer votre score

Additionnez vos réponses.

C.U.L.T.I.V.E.R.

Questions 1 à 8

..... / 24

L.E.V.I.V.A.N.T.

Questions 9 à 16

..... / 24

Total général

..... / 48

De 0 à 12 points

Zone verte — Disponibilité intérieure

Votre système intérieur semble encore disponible : malgré quelques tensions, vous gardez une capacité à récupérer, réfléchir et revenir à vous.

Le point important :

Ne pas attendre l'épuisement pour prendre soin de votre équilibre.

Votre priorité :

Installer un petit rituel quotidien.

Geste conseillé :

Chaque soir, posez-vous cette question :

Qu'est-ce que cette journée m'a appris ?

De 13 à 24 points

Zone jaune — Surcharge légère à modérée

Vous fonctionnez encore, mais certains signaux apparaissent : fatigue, dispersion, difficulté à ralentir, irritabilité, perte de clarté ou impression de porter trop.

Le point important :

Ne pas tout résoudre d'un coup.

Votre priorité :

Calmer, Lire, Vitaliser.

Geste conseillé :

Pendant 3 jours, faites cette pratique :

Je respire lentement.

Je nomme ce que je ressens.

Je choisis un petit geste qui soutient mon énergie.

Comprendre votre résultat (suite)

De 25 à 36 points

Zone orange — Surcharge installée

La surcharge devient importante : le mental tourne vite, le corps récupère peu et les pensées peuvent devenir lourdes ou répétitives.

Le point important :

Votre fatigue n'est pas un échec.

C'est un signal.

Votre priorité :

Revenir à l'essentiel.

Geste conseillé :

Répondez par écrit à ces trois questions :

Qu'est-ce que je ressens vraiment ?

De quoi ai-je besoin maintenant ?

Quelle est la seule chose nécessaire aujourd'hui ?

De 37 à 48 points

Zone rouge — Surcharge élevée

Votre niveau de surcharge semble élevé : il est important de ralentir, simplifier, chercher du soutien et ne pas rester seul avec cette charge.

Le point important :

Vous n'avez pas besoin de tout porter seul.

Votre priorité :

Sécurité intérieure, repos, limite, soutien.

Geste conseillé :

Aujourd'hui, choisissez une seule action :

Demander de l'aide.

Annuler ou reporter une charge non essentielle.

Vous reposer sans culpabilité.

Respirer lentement pendant 3 minutes.

Parler à une personne de confiance.

Consulter un professionnel si la détresse est forte ou persistante.

Identifier votre profil dominant

Repérez les questions notées 2 ou 3 : elles indiquent les dimensions qui demandent le plus d'attention.

Si vos scores les plus élevés sont dans C, U, L

Votre priorité est probablement de revenir au corps, au souffle et aux signaux intérieurs.

Axe de travail : Calmer — Unifier — Lire

Question clé : *Qu'est-ce que mon corps essaie de me dire ?*

Si vos scores les plus élevés sont dans T, I, V

Votre priorité est probablement de transformer vos pensées, d'installer un petit geste et de soutenir votre énergie.

Axe de travail : Transformer — Installer — Vitaliser

Question clé : *Quel petit geste peut soutenir mon énergie aujourd'hui ?*

Si vos scores les plus élevés sont dans E, R

Votre priorité est probablement relationnelle et quotidienne : écouter mieux, répondre moins vite, déposer la journée.

Axe de travail : Écouter — Récolter

Question clé : *Qu'est-ce que je peux déposer ce soir ?*

Identifier votre profil dominant (suite)

Si vos scores les plus élevés sont dans Lucidité, Éveil, Vérité

Votre priorité est probablement de sortir du pilote automatique et de reconnaître ce qui est vrai.

Axetravail : Lucidité — Éveil — Vérité

Question clé : *Qu'est-ce que je refuse encore de voir clairement ?*

Si vos scores les plus élevés sont dans Intégrité, Vulnérabilité, Acceptation

Votre priorité est probablement d'arrêter de vous éloigner de vous même.

Axetravail : Intégrité — Vulnérabilité — Acceptation

Question clé : *Où est-ce que je dis oui alors qu'une partie de moi dit non ?*

Si vos scores les plus élevés sont dans Nécessité, Transmutation

Votre priorité est probablement de simplifier et de transformer la tension en choix concret.

Axetravail : Nécessité — Transmutation

Question clé : *Quelle tension peut devenir un choix vivant ?*

Choisir votre premier geste vivant

Ne cherchez pas à tout changer : choisissez une seule action pour aujourd'hui.

Cochez une possibilité :

Respirer lentement pendant 3 minutes.

Boire un verre d'eau et relâcher les épaules.

Écrire : "En ce moment, je ressens..."

Écrire : "J'ai besoin de..."

Poser une petite limite.

Demander de l'aide.

Marcher 5 minutes.

Déposer une charge inutile.

Fermer la journée avec une phrase de récolte.

Choisir une seule chose nécessaire aujourd'hui.

Ma phrase pour aujourd'hui :

Aujourd'hui, je choisis de :

.....

Exercice de clôture

Les 3 questions du Vivant

Avant de fermer ce PDF, prenez une minute et répondez simplement :

1. Qu'est-ce que je ressens maintenant ?

.....

2. De quoi ai-je besoin maintenant ?

.....

3. Quel petit geste vivant puis-je poser aujourd'hui ?

.....

Pour aller plus loin

La Méthode C.U.L.T.I.V.E.R. L.E.V.I.V.A.N.T. propose un chemin simple en deux mouvements :

C.U.L.T.I.V.E.R. aide à réguler le quotidien :

Calmer, Unifier, Lire, Transformer, Installer, Vitaliser, Écouter, Récolter.

L.E.V.I.V.A.N.T. aide à revenir à la réalité avec plus de lucidité :

Lucidité, Éveil, Vérité, Intégrité, Vulnérabilité, Acceptation, Nécessité, Transmutation.

Cultiver le Vivant, c'est prendre soin de ce qui se passe en soi, entre soi et les autres, autour de soi, et dans la réalité du quotidien.

Conclusion

Votre mental n'a pas toujours besoin d'être contrôlé : il a souvent besoin d'être écouté. Votre corps n'a pas toujours besoin d'être forcé : il a souvent besoin d'être soutenu. Votre fatigue n'est pas forcément une faiblesse : elle peut être un message.

Le premier pas n'est pas de tout changer.

Le premier pas est de revenir au vivant.

Un souffle.

Un besoin reconnu.

Une limite respectée.

Une tension transformée.

Un petit geste possible.

Cultiver le Vivant, c'est commencer là où vous êtes.

Pour continuer ce chemin, retrouvez les vidéos, articles et ressources de la Méthode C.U.L.T.I.V.E.R.
L.E.V.I.V.A.N.T. sur :
cultiverlevivant.ma

Mohammed Mouhssine

Cultiver le Vivant

cultiverlevivant.ma