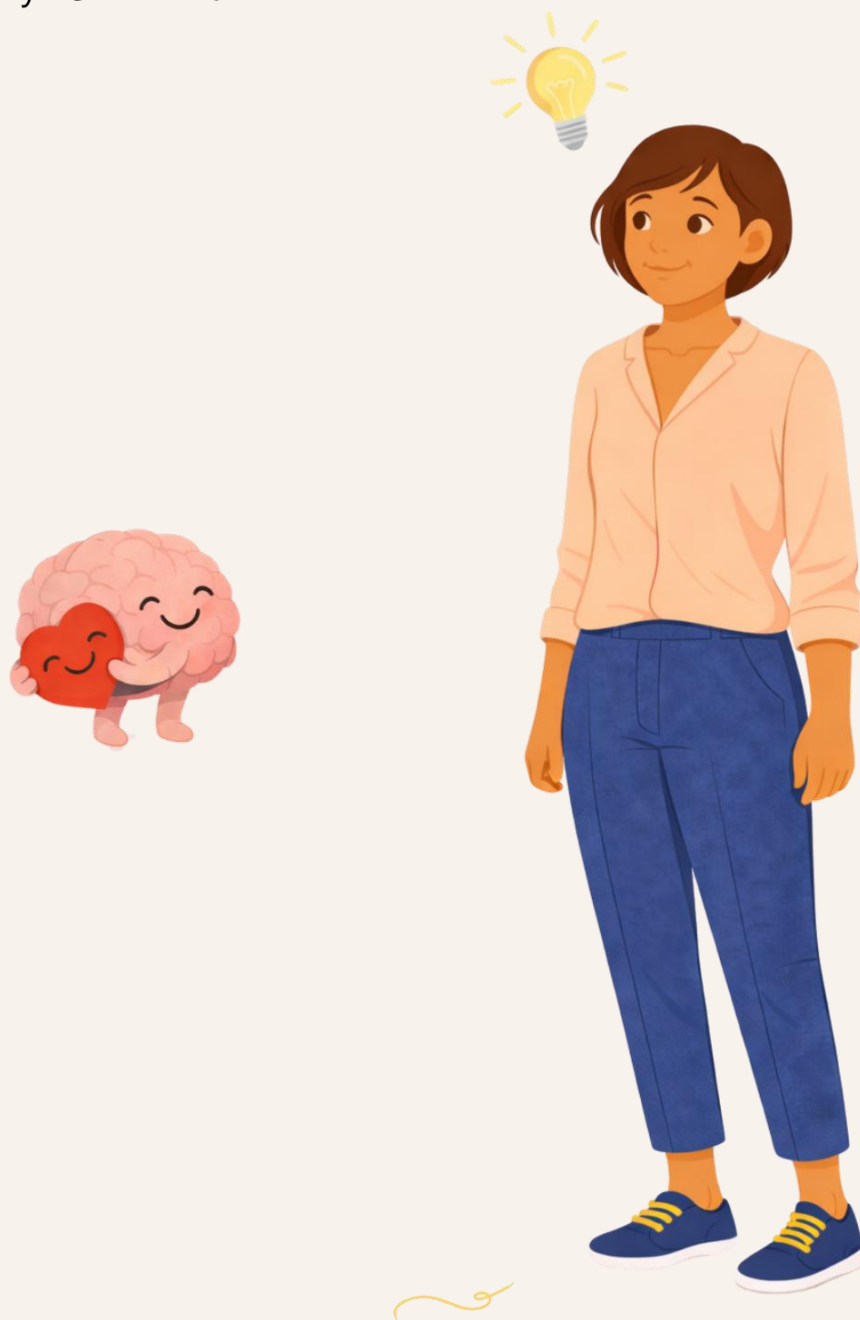


# CHECK-LIST "MES SIGNAUX D'ALERTE PERSONNELS"

Carlyne BELKO



Méthode de la "Cartographie intérieure"™ (méthode CI)

# OBJECTIF

Cette check-list t'aide à **faire un point rapide sur ce que tu vis actuellement.**

Elle te permet de :

- Repérer rapidement tes signaux dominants
- Faire un scan simple
- Prendre conscience de ton état simplement



# CONSIGNE

**Le burn-out ne frappe jamais sans prévenir. Il est toujours précédé par des signaux faibles** qui se manifestent dans plusieurs sphères : **mentale, émotionnelle, physique, comportementale.**



Mais encore faut-il **savoir les détecter.**

**En page suivante, coche ce qui te parle, sans trop réfléchir.**

Ce n'est pas un test parfait, c'est un point de repère.

## **Signal Mental**

- Mon cerveau ne s'arrête jamais
- Je tourne en boucle sur certaines pensées
- J'ai du mal à faire le tri dans ma tête
- Je me sens mentalement saturée
- J'ai du mal à me concentrer

## **Signal émotionnel**

- Je me sens irritable sans raison claire
- Mes émotions sont plus intenses que d'habitude
- Je me sens tendue intérieurement
- J'ai envie de pleurer facilement
- Je me sens submergée

## **Signal Physique**

- Je me sens fatiguée même après avoir dormi
- Mon sommeil est perturbé
- J'ai des tensions ou douleurs corporelles
- J'ai du mal à récupérer
- Mon corps me semble « lourd »

## **Signal Comportemental**

- Je m'isole davantage
- Je n'arrive pas à me poser
- Je repousse des choses importantes
- J'essaie de tout contrôler
- Je ne me reconnais plus dans ma manière d'agir

# INTERPRETATION

Si tu as coché **plusieurs éléments dans une même catégorie**, c'est probablement **ton signal dominant du moment**.

C'est par là que tu peux commencer.



## ET ENSUITE ?

Tu peux maintenant passer au **Plan SOS (Bonus 2)** pour **agir** immédiatement.

Le **guide** et ton **Kit de régulation intérieure** t'aideront ensuite à **aller plus loin**, mieux **te comprendre** et mettre en place des **ajustements adaptés**.

