

À OBSERVER EN PRIORITÉ ?

Digestion • Énergie • Rythme • État intérieur

VOUS FAITES ATTENTION À VOUS, MAIS...

Vous ne comprenez pas toujours pourquoi votre énergie varie, pourquoi certains repas vous semblent plus difficiles ou pourquoi certaines routines ne trouvent jamais vraiment leur place.

Cette auto-évaluation vous aide à identifier le domaine de votre quotidien qui semble vous demander le plus d'attention actuellement.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Répondez simplement selon ce que vous avez observé au cours des dernières semaines.

5 minutes • 16 affirmations • 1 première piste d'observation

COMMENT RÉPONDRE ?

Pour chaque phrase, entourez ou cochez le chiffre qui vous correspond le mieux :

0 — Jamais

1 — Parfois

2 — Souvent

3 — Très souvent

Essayez de répondre spontanément, sans chercher à obtenir un résultat particulier.

CE QUE CETTE AUTO-EVALUATION N'EST PAS

Cette auto-évaluation n'établit pas votre constitution ayurvédique et ne permet pas de poser un diagnostic.

Elle ne remplace pas l'avis ou le suivi d'un professionnel de santé.

Elle vous donne simplement un premier point de départ pour observer votre quotidien avec davantage de curiosité.

Si vous ressentez un symptôme inhabituel, persistant, douloureux ou préoccupant, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

AVANT DE COMMENCER

Aujourd'hui, ce que j'aimerais mieux comprendre :

.....

.....
☐ Ma digestion ☐ Mon énergie ☐ Mon rythme ☐ Mon état intérieur ☐ Je ne sais pas encore

Prenez quelques secondes, puis passez à l'auto-évaluation.

Pour chaque affirmation : 0 = jamais · 1 = parfois · 2 = souvent · 3 = très souvent

A — MA DIGESTION

Affirmation	0	1	2	3
1. J'ai du mal à reconnaître ma sensation de faim.	☐	☐	☐	☐
2. Je ressens une lourdeur après certains repas.	☐	☐	☐	☐
3. Mon énergie diminue après avoir mangé.	☐	☐	☐	☐
4. J'ai rapidement envie de manger à nouveau.	☐	☐	☐	☐

TOTAL A : / 12

B — MON ÉNERGIE

Affirmation	0	1	2	3
1. Mon énergie varie beaucoup dans la journée.	☐	☐	☐	☐
2. J'ai du mal à me mettre en mouvement.	☐	☐	☐	☐
3. Je continue souvent malgré la fatigue.	☐	☐	☐	☐
4. Je distingue difficilement ce qui me ressource réellement.	☐	☐	☐	☐

TOTAL B : / 12

C — MON RYTHME

Affirmation	0	1	2	3
1. Je mange régulièrement rapidement ou en faisant autre chose.	☐	☐	☐	☐
2. Mes journées comportent peu de véritables pauses.	☐	☐	☐	☐
3. J'ai du mal à maintenir les routines que je commence.	☐	☐	☐	☐
4. J'applique des conseils difficiles à intégrer dans ma vie.	☐	☐	☐	☐

TOTAL C : / 12

D — MON ÉTAT INTÉRIEUR

Affirmation	0	1	2	3
1. Mon mental reste actif alors que j'aimerais ralentir.	☐	☐	☐	☐
2. Je remarque des tensions corporelles dans certaines situations.	☐	☐	☐	☐
3. J'ai du mal à identifier mes limites ou mes besoins.	☐	☐	☐	☐
4. Je réagis parfois avant de comprendre ce que je ressens.	☐	☐	☐	☐

TOTAL D : / 12

REPORTER MES SCORES

A — Digestion

..... / 12

B — Énergie

..... / 12

C — Rythme

..... / 12

D — État intérieur

..... / 12

Le score le plus élevé indique le domaine qui semble vous demander le plus d'attention actuellement.

SI DEUX SCORES SONT PROCHES

Il est fréquent que plusieurs dimensions ressortent ensemble. La digestion, l'énergie, le rythme et l'état intérieur peuvent s'influencer.

Ne cherchez pas à choisir le résultat « parfait ». Commencez par le domaine qui vous interpelle le plus aujourd'hui.

Ma priorité choisie :

- ☐ Digestion ☐ Énergie
☐ Rythme ☐ État intérieur

COMMENT LIRE MON RÉSULTAT ?

Votre résultat décrit ce que vous avez déclaré observer au cours des dernières semaines.

Il ne définit ni votre personnalité, ni votre constitution ayurvédique, ni votre état de santé.

Considérez-le comme une invitation à porter davantage d'attention à un domaine précis pendant quelques jours.

MES QUATRE RÉSULTATS POSSIBLES

A — DIGESTION

Votre faim et vos sensations après les repas semblent difficiles à identifier ou variables.

→ Votre micro-observation se trouve à la page suivante.

B — ÉNERGIE

Votre niveau d'énergie semble fluctuer ou vous avez du mal à reconnaître ce qui vous ressource.

→ Votre micro-observation se trouve à la page suivante.

C — RYTHME

Votre organisation quotidienne semble laisser peu de place aux pauses ou aux habitudes réellement adaptées.

→ Votre micro-observation se trouve à la page suivante.

D — ÉTAT INTÉRIEUR

Votre mental, vos tensions ou vos réactions automatiques semblent prendre beaucoup de place.

→ Votre micro-observation se trouve à la page suivante.

Choisissez uniquement la pratique correspondant à votre priorité. Réalisez-la pendant trois jours, lorsque cela est possible.

A — SI MA PRIORITÉ EST LA DIGESTION

Observer un déjeuner, sans modifier volontairement le repas.

PENDANT TROIS JOURS

- ☐ Avant : ai-je réellement faim ?
- ☐ Une heure après : légère, rassasiée, lourde ou fatiguée ?
- ☐ Mon énergie est-elle stable ou plus basse ?

LA QUESTION À GARDER

Qu'est-ce qui semble se répéter après mes déjeuners ?

CE QUE J'AI REMARQUÉ

.....
.....

B — SI MA PRIORITÉ EST L'ÉNERGIE

Observer votre énergie à trois moments de la journée.

PENDANT TROIS JOURS

- ☐ Au réveil : faible, stable ou élevée ?
- ☐ Après le déjeuner : faible, stable ou élevée ?
- ☐ En fin de journée : faible, stable ou élevée ?

LA QUESTION À GARDER

À quel moment mon énergie varie-t-elle le plus ?

CE QUE J'AI REMARQUÉ

.....
.....

C — SI MA PRIORITÉ EST LE RYTHME

Choisir un seul moment où vous vous sentez pressée.

PENDANT TROIS JOURS

- ☐ Que suis-je en train de faire ?
- ☐ Est-ce réellement urgent ?
- ☐ De quoi aurais-je besoin pour ralentir légèrement ?

LA QUESTION À GARDER

Quel moment de ma journée me laisse le moins d'espace ?

CE QUE J'AI REMARQUÉ

.....
.....

D — SI MA PRIORITÉ EST L'ÉTAT INTÉRIEUR

Observer une situation qui provoque une réaction en vous.

PENDANT TROIS JOURS

- ☐ Qu'est-ce que je ressens ?
- ☐ Que se passe-t-il dans mon corps ?
- ☐ Quelle serait ma réaction automatique ?

LA QUESTION À GARDER

Puis-je remarquer cette réaction avant d'agir ?

CE QUE J'AI REMARQUÉ

.....
.....

Ne cherchez pas à interpréter immédiatement votre observation. Remarquer ce qui se passe constitue déjà un premier pas.

APRÈS TROIS JOURS

Le signal que j'ai choisi d'observer :

.....

Ce qui semble se répéter :

.....

Ce qui m'a surpris(e) :

.....

Ce que j'aimerais maintenant mieux comprendre :

.....

UNE PREMIÈRE OBSERVATION, PAS UNE CONCLUSION

Votre digestion, votre énergie, votre rythme et votre état intérieur ne fonctionnent pas séparément. Une seule observation ne permet donc pas d'expliquer votre fonctionnement dans son ensemble.

Elle peut néanmoins faire apparaître une question, une répétition ou un besoin que vous n'aviez pas encore clairement identifié.

POUR ALLER PLUS LOIN

Prakruti est un accompagnement individuel de trois mois pour les femmes qui souhaitent mieux comprendre leur fonctionnement à travers les principes traditionnels de l'Ayurveda.

Associées au questionnaire et à nos échanges, vos observations permettent d'explorer votre profil ayurvédique, vos tendances habituelles et votre état du moment.

Nous choisissons ensuite progressivement des expérimentations autour de l'alimentation, des routines, du mouvement, de la respiration et de l'état intérieur sans chercher à bouleverser tout votre quotidien.

Vous souhaitez savoir si Prakruti peut vous correspondre ? Commençons par un entretien pour faire connaissance et vérifier si cet accompagnement est adapté.



<https://www.planity.com/ameydi-bien-etre-a-lindienne-33650-saint-selve>

UN DERNIER RAPPEL

Cette ressource est un outil de sensibilisation au bien-être. Elle ne permet pas d'établir un diagnostic ni de prendre en charge une pathologie. En cas de problème de santé, de symptôme persistant ou de doute, rapprochez-vous d'un professionnel de santé.

Vous n'avez pas besoin de tout comprendre immédiatement. L'observation peut simplement devenir le début d'une nouvelle conversation avec vous-même.