Évalue tes 7 chakras

Un mini book pour faire le point sur ton équilibre énergétique et émotionnel

70 questions · 7 chakras · 1 photographie de toi aujourd'hui

Avant de commencer

Les chakras sont sept centres d'énergie qui, selon la tradition, correspondent à des dimensions essentielles de ta vie : ta sécurité, tes émotions, ta confiance, tes relations, ton expression, ton intuition et ta spiritualité.

Ce questionnaire n'est pas un test avec de bonnes ou de mauvaises réponses. C'est un miroir bienveillant pour observer où tu en es, **aujourd'hui**.

Comment faire ?

1. Installe-toi au calme, avec un stylo et quelques minutes pour toi.
2. Pour chaque question, entoure le chiffre qui te ressemble le plus en ce moment.
3. Réponds spontanément, sans trop réfléchir : la première réponse est souvent la plus juste.
4. Additionne tes points à la fin de chaque chakra.

1	2	3	4	5
Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours

1. Chakra racine

Sécurité, ancrage, besoins fondamentaux

1.	Te sens-tu en sécurité dans ta vie au quotidien ?	1	2	3	4	5
2.	Ressens-tu de la stabilité financière, ou au moins de la sérénité face à l'argent ?	1	2	3	4	5
3.	Te sens-tu bien dans ton corps ?	1	2	3	4	5
4.	As-tu un foyer où tu te sens vraiment chez toi ?	1	2	3	4	5
5.	Arrives-tu à rester ancrée quand les choses changent ?	1	2	3	4	5
6.	Te sens-tu à ta place dans ta famille ou ton cercle proche ?	1	2	3	4	5
7.	Prends-tu soin de tes besoins de base (sommeil, alimentation, repos) ?	1	2	3	4	5
8.	Passes-tu du temps au contact de la nature ?	1	2	3	4	5
9.	Fais-tu confiance à la vie pour subvenir à tes besoins ?	1	2	3	4	5
10.	Te sens-tu énergisée plutôt qu'épuisée au quotidien ?	1	2	3	4	5

Mon total chakra racine : ..... / 50

2. Chakra sacré

Émotions, plaisir, créativité

1.	Arrives-tu à identifier et nommer ce que tu ressens ?	1	2	3	4	5
2.	Te autorises-tu à vivre pleinement tes émotions ?	1	2	3	4	5
3.	T'accordes-tu du plaisir sans culpabiliser ?	1	2	3	4	5
4.	Es-tu à l'aise avec ta féminité / ta sensualité ?	1	2	3	4	5
5.	Exprimes-tu ta créativité régulièrement ?	1	2	3	4	5
6.	Vis-tu une relation sereine avec ta sexualité ?	1	2	3	4	5
7.	Sais-tu poser tes limites émotionnelles ?	1	2	3	4	5
8.	Te sens-tu libre dans tes choix plutôt que contrôlée par la peur ?	1	2	3	4	5
9.	Arrives-tu à lâcher prise face à ce que tu ne maîtrises pas ?	1	2	3	4	5
10.	Ressens-tu de la joie spontanée dans ta vie ?	1	2	3	4	5

Mon total chakra sacré : ..... / 50

3. Plexus solaire

Confiance, pouvoir personnel

1.	As-tu confiance en toi et en tes capacités ?	1	2	3	4	5
2.	Oses-tu prendre des décisions sans attendre l'avis des autres ?	1	2	3	4	5
3.	Arrives-tu à dire non sans te sentir coupable ?	1	2	3	4	5
4.	Passes-tu à l'action quand tu as un projet ?	1	2	3	4	5
5.	Te sens-tu légitime dans ce que tu fais ?	1	2	3	4	5
6.	Te sens-tu libre du regard et du jugement des autres ?	1	2	3	4	5
7.	Vas-tu au bout de ce que tu commences ?	1	2	3	4	5
8.	Te sens-tu maître de ta vie plutôt que spectatrice ?	1	2	3	4	5
9.	Acceptes-tu de te mettre en avant et de montrer tes réussites ?	1	2	3	4	5
10.	Ressens-tu de la fierté quand tu regardes ton parcours ?	1	2	3	4	5

Mon total plexus solaire : ..... / 50

4. Chakra du cœur

Amour, relations, compassion

1.	T'aimes-tu telle que tu es ?	1	2	3	4	5
2.	Arrives-tu à donner et à recevoir de l'amour de façon équilibrée ?	1	2	3	4	5
3.	Te sens-tu entourée de relations nourrissantes ?	1	2	3	4	5
4.	Es-tu capable de pardonner, aux autres comme à toi-même ?	1	2	3	4	5
5.	Peux-tu te montrer vulnérable avec les personnes qui comptent ?	1	2	3	4	5
6.	Ressens-tu de la compassion sans t'oublier ?	1	2	3	4	5
7.	As-tu fait la paix avec tes blessures passées ?	1	2	3	4	5
8.	Te sens-tu en paix dans tes relations (famille, couple, amis) ?	1	2	3	4	5
9.	Acceptes-tu de l'aide quand tu en as besoin ?	1	2	3	4	5
10.	Éprouves-tu de la gratitude au quotidien ?	1	2	3	4	5

Mon total chakra du cœur : ..... / 50

5. Chakra de la gorge

Expression, communication, vérité

1.	Exprimes-tu librement ce que tu penses et ressens ?	1	2	3	4	5
2.	Oses-tu dire ta vérité même si elle peut déplaire ?	1	2	3	4	5
3.	Te sens-tu écoutée et entendue ?	1	2	3	4	5
4.	Sais-tu écouter les autres sans les interrompre ?	1	2	3	4	5
5.	Demandes-tu clairement ce dont tu as besoin ?	1	2	3	4	5
6.	Es-tu cohérente entre ce que tu dis et ce que tu fais ?	1	2	3	4	5
7.	Prends-tu la parole en groupe sans appréhension ?	1	2	3	4	5
8.	Arrives-tu à exprimer tes désaccords avec calme ?	1	2	3	4	5
9.	As-tu un moyen d'expression qui te ressemble (voix, écriture, art) ?	1	2	3	4	5
10.	Évites-tu de te taire pour préserver la paix au détriment de toi ?	1	2	3	4	5

Mon total chakra de la gorge : ..... / 50

6. Troisième œil

Intuition, clarté, vision

1.	Écoutes-tu ton intuition ?	1	2	3	4	5
2.	Y fais-tu confiance quand elle te parle ?	1	2	3	4	5
3.	As-tu une vision claire de ce que tu veux pour ta vie ?	1	2	3	4	5
4.	Prends-tu du recul pour observer tes situations avec objectivité ?	1	2	3	4	5
5.	Te souviens-tu de tes rêves et en tires-tu des messages ?	1	2	3	4	5
6.	Arrives-tu à faire taire le mental pour y voir clair ?	1	2	3	4	5
7.	Perçois-tu les schémas qui se répètent dans ta vie ?	1	2	3	4	5
8.	Prends-tu des moments de silence ou de méditation ?	1	2	3	4	5
9.	Fais-tu la différence entre ta peur et ton intuition ?	1	2	3	4	5
10.	Te sens-tu guidée dans tes choix importants ?	1	2	3	4	5

Mon total troisième œil : ..... / 50

7. Chakra coronal

Spiritualité, sens, connexion

1.	As-tu le sentiment que ta vie a un sens ?	1	2	3	4	5
2.	Te sens-tu connectée à quelque chose de plus grand que toi ?	1	2	3	4	5
3.	As-tu une pratique spirituelle régulière (méditation, prière, rituel) ?	1	2	3	4	5
4.	Ressens-tu de la paix intérieure, même dans les périodes difficiles ?	1	2	3	4	5
5.	Arrives-tu à accepter ce qui est, sans te battre contre ?	1	2	3	4	5
6.	Te sens-tu reliée aux autres et au monde ?	1	2	3	4	5
7.	Te détaches-tu de tes attachements matériels ?	1	2	3	4	5
8.	Vis-tu pleinement l'instant présent ?	1	2	3	4	5
9.	Fais-tu confiance au processus de la vie, même sans tout comprendre ?	1	2	3	4	5
10.	Ressens-tu une connexion à ton être profond ?	1	2	3	4	5

Mon total chakra coronal : ..... / 50

Tes résultats

Reporte ton total pour chaque chakra, puis repère dans quelle zone il se situe.

Chakra	Mon total
Chakra racine	..... / 50
Chakra sacré	..... / 50
Plexus solaire	..... / 50
Chakra du cœur	..... / 50
Chakra de la gorge	..... / 50
Troisième œil	..... / 50
Chakra coronal	..... / 50

10 à 25 points Chakra à rééquilibrer	Ce centre demande de l'attention. Ce n'est pas un défaut : c'est une invitation à t'écouter et à t'accorder plus de soin sur ce thème.
26 à 38 points Chakra en cours d'harmonisation	Tu as de bonnes bases, avec des zones de fluidité et d'autres à consolider. Tu es sur le chemin.
39 à 50 points Chakra bien aligné	Ce centre est une ressource pour toi. Appuie-toi dessus et continue de le nourrir.

Mon chakra le plus fragile : .....

Mon chakra le plus solide : .....

Et maintenant ?

Ce questionnaire est une première étape : il te donne une photographie de ton équilibre du moment. Prends quelques minutes pour noter ce que ces résultats t'inspirent.

Ce qui m'a surprise :

_____

Ce que j'ai envie de changer :

_____

Mon premier petit pas :

_____

Envie d'aller plus loin ?

Je t'accompagne pour rééquilibrer tes chakras et mettre en place des pratiques adaptées à toi. Écris-moi pour en discuter.

Jade Renard
Instagram : @station.manifeste
Mail : Jade.rainbowcoaching@gmail.com