ASCENSIA
ÉDITIONS

OFFERT PAR ASCENSIA ÉDITIONS

LE DIAGNOSTIC ASCENSIA

Quel pilier de ta vie mérite ton attention aujourd'hui ?

5 minutes pour faire le point. Un premier pas pour avancer.

MINDSET BIEN-ÊTRE ORGANISATION PERFORMANCE CROISSANCE

AUTOÉVALUATION EN CINQ PILIERS

INTRODUCTION

Avant de vouloir tout changer, commence par voir où tu en es.

Il y a des périodes où tout semble demander ton attention en même temps : le travail, la maison, ta santé, tes proches, tes projets. Tu sens qu'il faudrait changer quelque chose, sans savoir par où commencer. Alors tu essaies de tout reprendre en main d'un coup… et l'élan retombe souvent avant d'avoir porté ses fruits.

Ce diagnostic te propose une autre approche : faire d'abord un état des lieux. En quelques minutes, tu regardes cinq grandes dimensions de ton quotidien, tu repères celle qui mérite le plus ton attention aujourd'hui, et tu repars avec un premier pas réaliste.

Il n'existe pas de bon ou de mauvais résultat. Un score plus bas ne dit rien de ta valeur : il indique simplement un domaine où tu traverses une période plus exigeante, ou qui a été mis de côté. C'est une information précieuse, pas un jugement.

COMMENT UTILISER CE DOCUMENT

- Réponds à l'écran, dans un lecteur PDF compatible avec les formulaires (Adobe Acrobat Reader, gratuit), ou imprime le document et réponds au stylo.
- Prévois environ 5 minutes pour le questionnaire, puis quelques minutes de plus pour ton bilan et ton plan de 7 jours.
- Réponds selon ta situation actuelle, pas selon celle que tu aimerais avoir. La première réponse est souvent la plus juste.

MON PRÉNOM

DATE DU DIAGNOSTIC

À savoir. Le Diagnostic Ascensia est un outil d'autoévaluation et de réflexion personnelle. Il ne constitue ni un diagnostic médical ou psychologique, ni une mesure scientifique validée. Si tu traverses une période difficile, n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé.

MODE D'EMPLOI

Comment fonctionne le diagnostic ?

Le questionnaire explore les cinq piliers de La Méthode Ascensia. Chaque pilier est abordé à travers quatre affirmations, soit vingt affirmations au total. Pour chacune, choisis la note qui correspond le mieux à ce que tu vis en ce moment.

LES CINQ PILIERS

01	Mindset	La relation que tu entretiens avec toi-même
02	Bien-être	L'énergie qui te permet d'avancer
03	Organisation	La place que tu accordes à ce qui compte
04	Performance	Ta capacité à transformer tes intentions en actions
05	Croissance	La manière dont tu construis ton évolution

L'ÉCHELLE DE RÉPONSE

1	2	3	4	5
Pas du tout vrai pour moi actuellement	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Tout à fait vrai pour moi actuellement

LE CALCUL DE TES SCORES

Chaque réponse vaut de 1 à 5 points.

Additionne les quatre notes d'un pilier : tu obtiens un score entre 4 et 20.

Additionne les cinq scores : ton total se situe entre 20 et 100.

Tes réponses traduisent ton ressenti du moment. Elles peuvent évoluer d'une semaine à l'autre, et c'est normal : le but est de t'aider à y voir plus clair, pas de te classer.

PILIER 01 · MINDSET

La relation que tu entretiens avec toi-même

Ta façon de te regarder, de te parler et de te projeter colore tout le reste : tes choix, ton courage, ta manière d'accueillir les imprévus.

1 pas du tout vrai **2** rarement vrai **3** parfois vrai **4** souvent vrai **5** tout à fait vrai

1

LA CONNAISSANCE DE SOI

Je sais reconnaître ce qui me fait du bien et ce qui me pèse.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

2

LA CLARTÉ DES VALEURS

Lorsque je prends une décision importante, je sais à quoi je tiens vraiment.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

3

LE DIALOGUE INTÉRIEUR

Ma voix intérieure m'encourage plus souvent qu'elle ne me décourage.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

4

LA CAPACITÉ À SE PROJETER

Je me sens capable d'imaginer un avenir qui me donne envie d'avancer.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Mon score Mindset

Additionne tes quatre notes : entre 4 et 20 points.

____ / 20

Le regard que tu portes sur toi

On croit souvent qu'il faut d'abord changer sa vie pour changer de regard sur soi. C'est fréquemment l'inverse : un regard un peu plus juste, ni complaisant ni sévère, rend possibles des choix qui semblaient hors de portée. Il ne s'agit pas de penser positivement à tout prix, mais de te traiter avec la même honnêteté et la même bienveillance que tu offrirais à une personne que tu respectes.

CE QUE JE REMARQUE EN RÉPONDANT

PILIER 02 · BIEN-ÊTRE

L'énergie qui te permet d'avancer

Sans énergie, même la meilleure intention reste sur le papier. Ce pilier regarde la manière dont tu te ressources, pas ce que tu « devrais » faire.

1 pas du tout vrai **2** rarement vrai **3** parfois vrai **4** souvent vrai **5** tout à fait vrai

L'ÉCOUTE DE SES BESOINS

1 Quand ma journée devient lourde, je sais repérer ce dont j'ai besoin. 1 2 3 4 5

LA RÉCUPÉRATION

2 Mes soirées et mes jours de repos me permettent réellement de récupérer. 1 2 3 4 5

LES PAUSES

3 Je m'autorise de vraies pauses dans la journée, même très courtes. 1 2 3 4 5

L'ÉQUILIBRE DU QUOTIDIEN

4 Mon quotidien laisse une place régulière à des moments qui me font du bien. 1 2 3 4 5

Mon score Bien-être

Additionne tes quatre notes : entre 4 et 20 points.

/ 20

L'énergie n'est pas une question de volonté

Quand la fatigue s'installe, on a tendance à se reprocher un manque de motivation. Pourtant, l'énergie se construit surtout par de petits équilibres : des pauses qui reposent vraiment, des moments sans sollicitation, des besoins entendus à temps. Prendre soin de ton énergie n'est pas un luxe à t'offrir quand tout est fait ; c'est ce qui te permet de faire le reste.

CE QUE JE REMARQUE EN RÉPONDANT

PILIER 03 · ORGANISATION

La place que tu accordes à ce qui compte

S'organiser ne consiste pas à tout faire, mais à faire de la place à l'essentiel dans une vie réelle, avec ses contraintes et ses imprévus.

1 pas du tout vrai **2** rarement vrai **3** parfois vrai **4** souvent vrai **5** tout à fait vrai

1

LES PRIORITÉS

En début de semaine, je sais quelles sont les deux ou trois choses les plus importantes.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

2

LA GESTION DES TÂCHES

Je garde une vue d'ensemble de ce que j'ai à faire, sans que cela tourne en boucle dans ma tête.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

3

LA PLANIFICATION

Quand je prévois une journée, mon plan reste réaliste.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

4

LA PROTECTION DU TEMPS

Je réserve du temps à ce qui compte avant que les urgences ne le remplissent.

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Mon score Organisation

Additionne tes quatre notes : entre 4 et 20 points.

____ / 20

Un agenda plein n'est pas une vie organisée

Une journée peut être remplie du matin au soir sans que rien de ce qui te tient à cœur n'y trouve sa place. L'organisation commence par une question simple : qu'est-ce qui mérite vraiment mon temps cette semaine ? Le reste, ce sont des outils. Les plus efficaces sont souvent les plus sobres : une liste claire, un moment protégé, et le droit de renoncer à ce qui peut attendre.

CE QUE JE REMARQUE EN RÉPONDANT

PILIER 04 · PERFORMANCE

Ta capacité à transformer tes intentions en actions

Ici, la performance ne veut pas dire en faire toujours plus. Elle désigne ta capacité à agir avec constance, à ton rythme, et à revenir après un écart.

1 pas du tout vrai **2** rarement vrai **3** parfois vrai **4** souvent vrai **5** tout à fait vrai

LE PASSAGE À L'ACTION

1 Quand une idée me tient à cœur, je fais assez vite un premier pas concret. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

LES HABITUDES

2 Certaines de mes habitudes m'aident déjà à avancer sans effort particulier. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

LA RÉGULARITÉ

3 Je parviens à maintenir un effort modeste, mais régulier, sur plusieurs semaines. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

LA REPRISE

4 Quand je décroche quelques jours, je reviens à mes intentions sans me juger. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Mon score Performance

Additionne tes quatre notes : entre 4 et 20 points.

_____ / 20

La constance plutôt que l'intensité

Les changements durables naissent rarement d'un grand élan. Ils tiennent à de petites actions répétées, assez simples pour exister aussi les jours difficiles. Et lorsqu'une série s'interrompt, ce qui compte n'est pas l'interruption elle-même, mais la façon dont tu reprends. Avancer à ton rythme n'est pas un manque d'ambition : c'est souvent ce qui permet d'aller loin.

CE QUE JE REMARQUE EN RÉPONDANT

PILIER 05 · CROISSANCE

La manière dont tu construis ton évolution

Grandir, c'est apprendre, choisir son entourage, aligner ses ressources sur ses projets et oser se projeter. À ton échelle, et selon ce qui compte pour toi.

1 pas du tout vrai **2** rarement vrai **3** parfois vrai **4** souvent vrai **5** tout à fait vrai

L'ARGENT ET LES CHOIX FINANCIERS

1 Mes choix financiers sont globalement en accord avec ce que je souhaite construire. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

LES RELATIONS

2 Je peux être pleinement moi-même avec les personnes qui comptent pour moi. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

L'APPRENTISSAGE

3 J'apprends régulièrement des choses qui me nourrissent et me font progresser. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

LA PROJECTION

4 Je vois une prochaine étape possible dans mon évolution personnelle ou professionnelle. 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○

Mon score Croissance

Additionne tes quatre notes : entre 4 et 20 points.

____ / 20

Grandir à sa propre mesure

Évoluer ne signifie pas forcément viser plus grand, plus vite ou plus haut. Pour certaines personnes, c'est élargir ; pour d'autres, approfondir ou stabiliser ce qui existe déjà. Ce pilier t'invite à regarder si ton argent, tes relations et tes apprentissages servent la direction que tu souhaites vraiment, et non celle que l'on attend de toi.

CE QUE JE REMARQUE EN RÉPONDANT

BILAN

Ton bilan Ascensia

Reporte ici le score de chaque pilier, puis colorie la barre jusqu'à ton score. En un coup d'œil, tu vois où tu te sens solide et où l'attention sera la plus utile.

Mindset	/ 20	
Bien-être	/ 20	
Organisation	/ 20	
Performance	/ 20	
Croissance	/ 20	

4 8 12 16 20

Mon score total / 100

Le score total n'est ni une note de réussite ni un indice de bien-être : c'est une photographie de ce moment. Il te servira surtout de repère si tu refais ce diagnostic dans quelques semaines.

LIRE CHAQUE SCORE

16 à 20 · un appui

Ce pilier te soutient actuellement. Tu peux t'appuyer sur lui.

10 à 15 · en mouvement

Certaines choses fonctionnent, d'autres demandent un ajustement.

4 à 9 · à soutenir

Ce domaine traverse une période plus exigeante : il mérite de l'attention.

Ton pilier prioritaire est, en principe, celui dont le score est le plus bas : c'est souvent là qu'un petit changement produit le plus d'effet sur l'ensemble. Si deux piliers sont à égalité, choisis celui qui te semble mériter le plus ton attention en ce moment. Ton intuition compte autant que les chiffres.

MON PILIER PRIORITAIRE

COMPRENDRE TON RÉSULTAT

Ton premier levier de progression

Lis la partie qui correspond à ton pilier prioritaire. Les autres peuvent t'inspirer, mais commence par une seule chose : c'est elle qui fera la différence.

Si ton pilier prioritaire est Mindset

CE QUE TON SCORE PEUT SUGGÉRER

Tu as peut-être du mal, en ce moment, à savoir ce que tu veux vraiment ou à te faire confiance. Les décisions se prennent alors par habitude, par peur de décevoir ou sous la pression du moment, et ton énergie se disperse.

UNE QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

Si tu ne devais garder qu'une seule chose vraiment importante pour toi cette semaine, laquelle serait-ce ?

TA PREMIÈRE MICRO-ACTION

Chaque soir pendant trois jours, écris une décision prise dans la journée et la raison réelle pour laquelle tu l'as prise. Au troisième soir, relis tes notes : que t'apprennent-elles sur ce qui te guide ?

Si ton pilier prioritaire est Bien-être

CE QUE TON SCORE PEUT SUGGÉRER

Ton énergie est peut-être sollicitée plus vite qu'elle ne se renouvelle. Quand la fatigue s'accumule, tout paraît plus lourd, et les bonnes résolutions sont les premières à céder.

UNE QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

À quel moment de ta journée ton énergie est-elle la plus basse, et que se passe-t-il juste avant ?

TA PREMIÈRE MICRO-ACTION

Choisis un moment fixe de ta journée et offre-toi cinq minutes de pause sans écran ni sollicitation : marcher, respirer, regarder dehors. Protège ce rendez-vous pendant sept jours, comme un engagement envers toi-même.

Si ton pilier prioritaire est Organisation

CE QUE TON SCORE PEUT SUGGÉRER

Tes journées sont peut-être remplies sans que ce qui compte vraiment y trouve sa place. Les tâches s'empilent, l'urgent passe devant l'important, et tu termines souvent la journée avec le sentiment de courir après le temps.

UNE QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

Quelle est la tâche importante que tu repousses depuis le plus longtemps ?

TA PREMIÈRE MICRO-ACTION

Chaque soir, écris la seule chose qui rendrait la journée du lendemain satisfaisante si elle était faite. Le lendemain, place-la dans la première moitié de ta journée, avant les sollicitations.

Si ton pilier prioritaire est Performance

CE QUE TON SCORE PEUT SUGGÉRER

Tu sais peut-être ce que tu veux faire, mais le passage à l'action ou la régularité restent difficiles. Les débuts sont enthousiastes, puis un imprévu suffit à tout interrompre.

UNE QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

Quelle serait la version la plus simple de ton intention, si simple que tu pourrais la faire même un jour chargé ?

TA PREMIÈRE MICRO-ACTION

Choisis une action de moins de cinq minutes liée à ce que tu veux construire. Fais-la chaque jour au même moment pendant sept jours, et coche ton plan, même lorsque tu ne l'as faite qu'en partie.

Si ton pilier prioritaire est Croissance

CE QUE TON SCORE PEUT SUGGÉRER

Tu as peut-être l'impression de stagner, ou de ne pas savoir quelle direction donner à ton évolution. Tes ressources, ton temps, ton argent, tes relations ne servent pas encore pleinement ce que tu souhaites construire.

UNE QUESTION POUR RÉFLÉCHIR

Dans six mois, qu'aimerais-tu avoir appris, osé ou construit ?

TA PREMIÈRE MICRO-ACTION

Écris ta réponse en une phrase. Puis identifie une ressource qui pourrait t'en rapprocher : une personne à qui parler, un livre, un apprentissage. Consacre-lui vingt minutes cette semaine.

MA RÉPONSE À LA QUESTION DE MON PILIER PRIORITAIRE

Ces pistes sont des invitations à observer et à essayer, pas des prescriptions. Ce questionnaire ne permet ni de connaître précisément ta personnalité, ni de prédire ton avenir : c'est toi qui sais ce qui est juste pour toi.

TON PLAN D'ACTION

Sept jours pour poser ta première pierre

Un diagnostic n'a de valeur que s'il t'aide à agir. Choisis une seule micro-action liée à ton pilier prioritaire et accorde-lui sept jours. Petite, réaliste, répétée : c'est ainsi que naît un changement qui tient.

MON PILIER PRIORITAIRE

MON OBJECTIF POUR CES SEPT JOURS (UNE SEULE PHRASE)

MA MICRO-ACTION (MOINS DE 10 MINUTES)

LE MOMENT OÙ JE LA RÉALISE (APRÈS QUOI, À QUELLE HEURE)

COMMENT JE SAURAI QUE J'AVANCE

			FAIT	MA NOTE DU JOUR
Jour 1	PRÉPARE	Rends ta micro-action facile : prépare ce dont tu as besoin et note-la à un endroit visible.	☐	
Jour 2	COMMENCE	Fais-la, même en version courte. Commencer compte plus que bien faire.	☐	
Jour 3	OBSERVE	Fais-la, puis note ce qui a facilité ou freiné ton action.	☐	
Jour 4	AJUSTE	Si c'était difficile, réduis encore ta micro-action. Si c'était facile, garde-la telle quelle.	☐	
Jour 5	RESSENS	Fais-la, puis note ce que tu ressens juste après.	☐	
Jour 6	PROTÈGE	Repère ce qui pourrait t'empêcher de la faire demain, et prévois une parade.	☐	
Jour 7	FAIS LE POINT	Fais-la une dernière fois cette semaine, puis réponds à la question de bilan.	☐	

BILAN DU SEPTIÈME JOUR · QU'AS-TU APPRIS SUR TOI PENDANT CES SEPT JOURS, ET QUE SOUHAITES-TU GARDER ?

ET SI TU ALLAIS PLUS LOIN ?

Un premier pas peut ouvrir un nouveau chemin.

Ce diagnostic t'a permis de repérer un point de départ. C'est une étape précieuse : beaucoup de personnes s'épuisent à vouloir tout changer en même temps, sans savoir par où commencer.

Les cinq piliers ne fonctionnent pourtant pas séparément. Ton état d'esprit influence ton énergie, ton énergie rend l'organisation possible, l'organisation soutient l'action, et l'action ouvre la voie à ton évolution. C'est cette logique que La Méthode Ascensia te propose de travailler, pas à pas, sur 90 jours.

LA MÉTHODE ASCENSIA

90 jours pour reprendre le contrôle de ta vie

- ✓ Cinq modules, un par pilier, à suivre dans un ordre conçu pour que chacun prépare le suivant
- ✓ Treize mini-leçons pédagogiques pour comprendre chaque étape
- ✓ Cinq cahiers PDF interactifs pour pratiquer, jour après jour
- ✓ Le Petit Guide de l'Ascension, ouvrage numérique de 53 pages
- ✓ Un espace de formation en ligne, accessible sur ordinateur, tablette et téléphone
- ✓ Des exercices, des bilans et des outils de suivi tout au long des 90 jours

249 € en paiement unique

La méthode se suit en autonomie, à ton rythme. Elle ne promet pas de résultat : elle te donne un cadre, des outils et une progression.

DÉCOUVRIR LA MÉTHODE ASCENSIA

www.ascensia-editions.fr

ASCENSIA ÉDITIONS

Quel que soit ton prochain pas, fais-le à ton rythme. L'essentiel est de commencer.

© 2026 Ascensia Éditions — Romy Sanchez El. Document offert pour un usage personnel ; toute reproduction, diffusion ou revente, même partielle, est interdite sans autorisation écrite. Le Diagnostic Ascensia est un outil d'autoévaluation et de réflexion personnelle. Il ne constitue ni un diagnostic médical ou psychologique, ni une mesure scientifique validée. Si tu traverses une période difficile, n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé. Contact : ascensia.editions@gmail.com.