

DIAGNOSTIC3C

Corps · Cerveau · Cœur

Découvre comment le burnout t'impacte aujourd'hui.

Ce diagnostic ne remplace pas un avis médical.

Bienvenue

Je suis Elsa Couveignes.

Je suis thérapeute et j'accompagne les femmes hypersensibles à sortir du burnout. Mais avant d'accompagner les autres, j'en ai moi-même traversé deux.

Pendant longtemps, je me suis épuisée à travailler sur moi en me mettant injonctions sur injonctions (psy, traumas, dev perso...). J'ai dépensé des fortunes à essayer "d'aller mieux" et sans résultat concret puisque je ne dormais toujours pas, et que j'étais toujours aussi épuisée, stressée, anxieuse.

Pourtant ces techniques étaient nécessaires, mais je ne répondais pas à mon besoin fondamental : retrouver le sommeil, le calme, la sérénité. En fait, je n'ai pas commencé par le début : le corps puisque c'est lui qui prend tout.

C'est cette prise de conscience qui m'a amenée à créer la méthode des 3C :

Le Corps

Retrouver un système nerveux apaisé.

Le Cerveau

Sortir des automatismes qui entretiennent l'épuisement.

Le Cœur

Reconstruire une vie alignée avec ses besoins, ses valeurs et ses limites.

Ce diagnostic n'a pas vocation à poser un avis médical. Son objectif est simplement de t'aider à identifier par où commencer.

Prends quelques minutes pour répondre avec honnêteté, sans chercher la "bonne" réponse.

♥ Belle découverte.

Elsa

Comment répondre ?

Pour chaque affirmation, coche la réponse qui te correspond le mieux.

0

Jamais

1

Parfois

2

Souvent

3

Toujours

À la fin, additionne séparément les points du Corps, du Cerveau et du Cœur. Le score le plus élevé indique ta priorité du moment.

LE CORPS

Le corps.

Mon système nerveux est-il encore en mode survie ?

	0	1	2	3
Je me réveille déjà fatiguée, même après une nuit de sommeil.	☐	☐	☐	☐
Je dors, mais je ne récupère pas vraiment.	☐	☐	☐	☐
Je ressens souvent des tensions dans mon corps (nuque, mâchoire, épaules, ventre...).	☐	☐	☐	☐
Je me sens facilement submergée par le bruit, la foule ou les imprévus.	☐	☐	☐	☐
Mon cœur s'emballe ou je me sens souvent "sur le qui-vive".	☐	☐	☐	☐
J'ai du mal à ralentir, même lorsque j'en ai l'occasion.	☐	☐	☐	☐

Total Corps : ____ / 18

LE CERVEAU

Le cerveau.

Mes schémas de pensée continuent-ils de m'épuiser ?

	0	1	2	3
Je rumine souvent ce que j'ai fait ou ce que j'aurais dû faire.	☐	☐	☐	☐
Je culpabilise lorsque je me repose ou que je prends du temps pour moi.	☐	☐	☐	☐
Je ressens les émotions des autres comme si elles étaient les miennes.	☐	☐	☐	☐
J'ai du mal à dire non, par peur de décevoir.	☐	☐	☐	☐
Mon cerveau ne s'arrête jamais, même le soir.	☐	☐	☐	☐
Je me mets une pression constante pour être à la hauteur.	☐	☐	☐	☐

Total Cerveau : ____ / 18

LE COEUR

Le cœur.

Suis-je encore connectée à moi-même ?

	0	1	2	3
Je fais passer les besoins des autres avant les miens.	☐	☐	☐	☐
J'ai du mal à identifier ce dont j'ai réellement besoin.	☐	☐	☐	☐
Je ne ressens plus beaucoup de joie ou d'enthousiasme.	☐	☐	☐	☐
Je ne sais plus vraiment ce qui me fait vibrer.	☐	☐	☐	☐
J'ai parfois l'impression de vivre en pilote automatique.	☐	☐	☐	☐
J'ai perdu confiance en moi ou en mes capacités.	☐	☐	☐	☐

Total Cœur : ____ / 18

Comment interpréter tes résultats

Si ton score le plus élevé est le CORPS

Ton système nerveux est probablement encore bloqué en mode survie. Avant de travailler sur tes pensées ou tes émotions, ton corps a besoin de retrouver un sentiment de sécurité.

→ **La priorité : apaiser ton système nerveux.**

Si ton score le plus élevé est le CERVEAU

Même si ton corps commence à récupérer, tes automatismes continuent probablement de t'épuiser : perfectionnisme, culpabilité, hypervigilance, peur de décevoir...

→ **La priorité : transformer ces schémas de fonctionnement.**

Si ton score le plus élevé est le CŒUR

Tu as peut-être retrouvé un peu d'énergie, mais tu n'as pas encore reconstruit une vie alignée avec tes besoins, tes valeurs et tes limites.

→ **La priorité : te reconnecter à toi-même pour éviter de reproduire les mêmes schémas.**

Si les 3 scores sont élevés

C'est fréquent. Le corps, le cerveau et le cœur sont tous en souffrance.

👉 **Commence par le corps** : Lorsque ton système nerveux retrouve un sentiment de sécurité, la reconstruction du cerveau et du cœur devient beaucoup plus accessible.

.

Une précision importante

Peut-être que ton score le plus élevé concerne le **cerveau** ou le **cœur**.

Tu te demandes alors pourquoi je te parle d'abord du corps.

Parce qu'après deux burnout, j'ai moi-même passé des mois à travailler sur mes blessures, mes croyances et mes schémas... Sans retrouver mon énergie.

Le véritable déclic est arrivé lorsque j'ai compris que **mon système nerveux était resté bloqué en mode survie**.

C'est en commençant par le corps que tout a enfin commencé à changer.

Aujourd'hui, c'est aussi la conviction qui guide ma méthode.

Un corps apaisé est la base d'une reconstruction durable.

Commence ta reconstruction

Si ton système nerveux est encore en état d'alerte, sans même que tu t'en rend compte, il sera plus difficile de transformer durablement tes pensées et de retrouver une vie alignée.

C'est pourquoi j'ai créé la **No Stress Académie**.

Grâce à la méthode **3R** :

- ✓ Réguler
- ✓ Relâcher
- ✓ Reconnecter

Tu apprends à retrouver un corps apaisé, à sortir progressivement du mode survie et à poser les bases d'une reconstruction durable.

➡ **Découvre la No Stress Académie [en cliquant ici](#)**

Et lorsque ton corps retrouve un sentiment de sécurité, tu peux poursuivre ce chemin de reconstruction au sein du Club Reconnexion, dédié au cerveau et au cœur.

*Connaître ta priorité,
c'est déjà le premier pas.*

Commencer par travailler sur ton corps est la première étape de ta reconstruction.

[Découvre la No Stress Académie en cliquant ici](#)