

MADAME SOLEIL  
LECTRICE DE MÉCANISMES HUMAINS

# LE CERVEAU DES CAVERNES

**Quel mécanisme archaïque influence le plus votre quotidien ?**

Votre cerveau moderne pense, analyse, organise. Mais dans certaines scènes - conflit, silence, pression, rejet, imprévu - une partie plus ancienne de vous réagit avant lui.

**Avez-vous reconnu votre  
réflexe archaïque...  
ou avez-vous juste appris à  
vivre avec ?**

Un test instinctif pour identifier votre mécanisme dominant : vigilance, protection du lien, adaptation, contrôle ou retrait.

**7 questions**  
instinctives

**5 profils**  
archaïques

# Avant de répondre

Ce test n'est pas un diagnostic. Il ne cherche pas à vous ranger dans une case. Il vous aide à observer le réflexe archaïque qui apparaît lorsque votre système se sent sous pression.

**1**

## Choisissez vite

Ne cherchez pas la bonne réponse. Choisissez ce que vous faites vraiment quand la pression monte.

**2**

## Notez la lettre

À chaque question, entourez ou retenez la lettre qui revient : A, B, C, D ou E.

**3**

## Comptez à la fin

La lettre dominante indique le mécanisme archaïque qui prend le plus souvent les commandes.

## Les 5 mécanismes

**A**

### Le Guetteur

Il surveille les signes faibles.

**B**

### Le Gardien du Feu

Il protège le lien et maintient le cercle.

**C**

### Le Caméléon

Il s'adapte pour rester accepté.

**D**

### Le Chef de Meute

Il reprend le contrôle quand le chaos monte.

**E**

### L'Ombre Retirée

Elle se retire pour ne plus être atteinte.

# Répondez spontanément

Notez pour chaque question la lettre qui correspond le plus à votre réaction instinctive.

## Question 1

**Quand une discussion devient tendue, votre premier réflexe est plutôt de :**

- A - Observer les micro-signaux : le ton, le regard, les silences, les mots qui changent.
- B - Essayer de calmer l'ambiance pour que personne ne se sente rejeté ou blessé.
- C - Modifier votre façon de parler pour éviter que la tension monte davantage.
- D - Reprendre le cadre de l'échange pour que les choses soient claires.
- E - Vous fermer intérieurement, répondre moins, ou vous retirer de la scène.

## Question 2

**Sous pression, votre corps réagit souvent par :**

- A - Une tension dans la mâchoire, les épaules, les yeux qui surveillent.
- B - Une lourdeur dans le torse, comme si vous deviez continuer à porter malgré la fatigue.
- C - Un ventre serré, un sourire automatique, une difficulté à dire non.
- D - Une accélération intérieure, un besoin d'agir vite, de décider, de reprendre la main.
- E - Un vide intérieur, une coupure émotionnelle, une envie de vous isoler.

# Répondez spontanément

Notez pour chaque question la lettre qui correspond le plus à votre réaction instinctive.

## Question 3

Dans un groupe, vous avez tendance à :

- A - Repérer rapidement les tensions invisibles, les alliances, les non-dits.
- B - Veiller à ce que tout le monde se sente inclus, soutenu ou apaisé.
- C - Sentir ce qui est attendu et ajuster votre posture pour ne pas créer de malaise.
- D - Prendre naturellement les commandes quand le groupe manque de direction.
- E - Rester en retrait, observer beaucoup, intervenir peu, même si vous captez énormément.

## Question 4

Quand un message important reste sans réponse, vous faites plutôt ceci :

- A - Vous relisez l'échange pour repérer le détail qui aurait pu changer quelque chose.
- B - Vous vous demandez si la personne va bien ou si le lien est fragilisé.
- C - Vous hésitez à relancer pour ne pas déranger ou paraître insistant.
- D - Vous relancez clairement, ou vous décidez de passer à autre chose.
- E - Vous coupez l'attente, mais intérieurement vous vous éloignez de la personne.

# Répondez spontanément

Notez pour chaque question la lettre qui correspond le plus à votre réaction instinctive.

## Question 5

**Quand quelqu'un vous demande de l'aide alors que vous êtes déjà fatigué, vous avez tendance à :**

- A - Évaluer le risque de dire non, d'être mal compris ou de créer une tension.
- B - Aider quand même, parce que vous sentez que l'autre compte sur vous.
- C - Dire oui avant d'avoir vraiment vérifié votre énergie ou votre disponibilité.
- D - Accepter seulement si vous pouvez cadrer les choses clairement.
- E - Éviter de répondre tout de suite ou repousser la demande à plus tard.

## Question 6

**Face à une opportunité importante, vous réagissez souvent ainsi :**

- A - Vous voyez d'abord les risques cachés, les conséquences possibles, ce qu'il faut vérifier.
- B - Vous vous demandez si vous pourrez tenir ce que cette opportunité implique pour les autres.
- C - Vous cherchez si cette opportunité sera comprise, acceptée ou validée par votre entourage.
- D - Vous voulez structurer vite pour sécuriser la suite et éviter de perdre le contrôle.
- E - Vous ressentez une envie, puis un recul, comme si votre système freinait au dernier moment.

# Répondez spontanément

Notez pour chaque question la lettre qui correspond le plus à votre réaction instinctive.

## Question 7

**Dans une réunion ou un échange, quand un silence s'installe après votre prise de parole, vous avez tendance à :**

A - Analyser immédiatement les visages, les regards, les micro-réactions.

B - Sentir une responsabilité de détendre l'atmosphère ou de rassurer le groupe.

C - Nuancer, reformuler ou adoucir ce que vous venez de dire.

D - Tenir votre position et attendre une réponse claire.

E - Regretter d'avoir parlé et vous refermer intérieurement.

# Comptez vos lettres

Quelle lettre revient le plus souvent ? Elle indique le mécanisme archaïque qui prend les commandes le plus rapidement sous pression.

**A**

Le Guetteur

**B**

Le Gardien du Feu

**C**

Le Caméléon

**D**

Le Chef de Meute

**E**

L'Ombre Retirée

## En cas d'égalité

Gardez les deux lettres. Votre mécanisme dominant montre votre premier réflexe. Votre mécanisme secondaire montre la stratégie qui vient juste après : celle qui tente de sécuriser, réparer, s'adapter, contrôler ou disparaître.

**Puis allez lire le ou les résultats correspondants dans les pages suivantes.**

# Si vous avez une majorité de A ou B

Votre profil n'est ni bon ni mauvais. Il montre une stratégie de protection. Une force ancienne peut devenir précieuse, ou trop coûteuse, selon la scène.

## MAJORITÉ DE A

### LE GUETTEUR

La vigilance archaïque

#### Message miroir

Vous sentez le danger avant qu'il soit nommé, mais votre repos disparaît dans la surveillance.

#### Ressource

Votre lucidité est une force. Elle n'a pas besoin de rester allumée en permanence pour vous protéger.

#### Phrase d'intégration

« Je peux voir sans devoir tout surveiller. »

#### Besoin caché

Des repères fiables, une réalité lisible, une sécurité claire.

#### Scènes possibles

- Un message reste sans réponse et votre mental reconstruit toute la scène.
- Quelqu'un change de ton et votre corps se tend avant même de comprendre.

## MAJORITÉ DE B

### LE GARDIEN DU FEU

La protection du lien

#### Message miroir

Vous gardez le feu allumé, même quand vos mains brûlent.

#### Ressource

Votre présence réchauffe le cercle. Elle n'a pas besoin de s'acheter par l'épuisement.

#### Phrase d'intégration

« Je peux soutenir sans tout porter. »

#### Besoin caché

Être soutenu sans avoir à s'effondrer pour être vu.

#### Scènes possibles

- Vous êtes fatigué, mais vous répondez quand même.
- Vous sentez une tension dans le groupe et vous essayez de calmer.

# Si vous avez une majorité de C ou D

Votre profil n'est ni bon ni mauvais. Il montre une stratégie de protection. Une force ancienne peut devenir précieuse, ou trop coûteuse, selon la scène.

## MAJORITÉ DE C

### LE CAMÉLÉON

L'adaptation pour rester accepté

#### Message miroir

Vous changez de forme pour rester accepté, mais votre vraie forme demande à respirer.

#### Ressource

Votre souplesse relie les mondes. Elle devient libre quand elle ne sert plus à vous effacer.

#### Phrase d'intégration

« Je peux être aimé sans me modifier. »

#### Besoin caché

Être accepté sans devoir ajuster votre ton, votre place ou votre vérité.

#### Scènes possibles

- Vous sortez d'un échange avec la sensation de ne pas avoir dit ce que vous pensiez.
- Vous dites oui avant de vérifier ce que vous voulez vraiment.

## MAJORITÉ DE D

### LE CHEF DE MEUTE

La reprise de contrôle

#### Message miroir

Quand le chaos monte, vous cherchez le levier. Parfois, le contrôle vous coupe du vivant.

#### Ressource

Votre force cadre et protège. Elle devient plus juste quand elle n'a plus besoin de tout verrouiller.

#### Phrase d'intégration

« Je peux décider sans durcir. »

#### Besoin caché

Déposer le contrôle sans sentir que tout va devenir dangereux.

#### Scènes possibles

- Une réunion tourne en rond et vous reprenez la structure.
- Quelqu'un évite une réponse et vous insistez pour clarifier.

# Si vous avez une majorité de E

Votre profil n'est ni bon ni mauvais. Il montre une stratégie de protection. Une force ancienne peut devenir précieuse, ou trop coûteuse, selon la scène.

## MAJORITÉ DE E

### L'OMBRE RETIRÉE

Le retrait protecteur

#### Message miroir

Quand c'est trop intense, vous quittez la scène pour ne plus être atteint.

#### Ressource

Votre retrait protège votre énergie. Il peut devenir un refuge, pas une prison.

#### Phrase d'intégration

« Je peux revenir à mon rythme. »

#### Besoin caché

Un espace sûr où revenir sans être forcé, pressé ou envahi.

#### Scènes possibles

- Un conflit démarre et quelque chose en vous se coupe.
- Vous recevez trop de demandes et vous ne répondez plus.

## Votre résultat est une porte d'entrée

Le mini-test révèle le mécanisme dominant. Il ne montre pas encore vos déclencheurs invisibles, vos scènes répétées, vos signaux corporels, vos stratégies relationnelles ni le besoin caché que votre système tente de protéger.

**Pour aller plus loin, ouvrez l'email qui vous a envoyé ce test et accédez à la lecture complète ou au carnet personnalisé.**