

# XFLOWAKADEMY

Méthode AXIS™

---



## DIAGNOSTIC AXIS

### Score Système Nerveux

Évalue l'état de ton système nerveux de dirigeant  
et découvre ce dont tu as réellement besoin

*Tu n'as pas besoin de tout perdre pour te retrouver.*

**Tu as besoin de comprendre ce qui se passe dans ton système nerveux.**

# Bienvenue dans ton Diagnostic AXIS

Ce diagnostic a été conçu pour les dirigeants et entrepreneurs qui sentent que quelque chose ne tourne plus rond — mais qui n'arrivent pas à mettre le doigt dessus.

Tu as peut-être déjà essayé la thérapie, le coaching, la méditation, le sport... et pourtant, rien n'a vraiment changé en profondeur.

**C'est parce que le problème n'est pas psychologique. Il est physiologique. Ton système nerveux est dérégulé — et c'est mesurable.**

## Comment fonctionne ce diagnostic :

1. Tu réponds honnêtement à 10 questions (3 minutes)
2. Tu calcules ton score (10 à 40 points)
3. Tu découvres où tu en es dans ton parcours de transformation
4. Tu sais exactement de quoi tu as besoin pour en sortir

## La Méthode AXIS™ identifie 5 Passages de transformation :

**Passage 1 — COMPRÉHENSION :** De la confusion à la lucidité

**Passage 2 — DÉCONSTRUCTION :** De l'auto-sabotage à la libération

**Passage 3 — RÉGULATION :** De l'épuisement au calme intérieur

**Passage 4 — LIBÉRATION :** Du rôle à l'authenticité

**Passage 5 — SOUVERAINETÉ :** Du doute à la maîtrise

### Important :

Réponds avec ton ressenti, pas ta tête. La première réponse est la bonne.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

# TON QUESTIONNAIRE AXIS

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

## Question 1

La nuit, mon mental continue de tourner. Je me réveille souvent avec les mêmes pensées qu'en me couchant.

- Rarement (1pt)    Parfois (2pts)    Souvent (3pts)    Presque chaque nuit (4pts)

## Question 2

Je réagis de manière disproportionnée à des situations qui ne le méritent pas — impatience, irritabilité, colère soudaine.

- Rarement (1pt)    Parfois (2pts)    Souvent (3pts)    Quotidiennement (4pts)

## Question 3

Même après des vacances ou un week-end, je ne me sens pas reposé. La fatigue revient immédiatement.

- Pas du tout (1pt)    Un peu (2pts)    Nettement (3pts)    Systématiquement (4pts)

## Question 4

J'ai des tensions corporelles chroniques (mâchoire serrée, dos bloqué, ventre noué, oppression thoracique).

- Aucune (1pt)    Légères (2pts)    Marquées (3pts)    Permanentes (4pts)

## Question 5

Je fonctionne en « pilote automatique » — je fais ce qu'il faut mais je ne ressens plus grand-chose, même devant les bonnes nouvelles.

- Rarement (1pt)    Parfois (2pts)    Souvent (3pts)    En permanence (4pts)

**Question 6**

J'ai l'impression de porter un masque. En public je montre que tout va bien, mais à l'intérieur c'est très différent.

- Rarement (1pt)    Parfois (2pts)    Souvent (3pts)    En permanence (4pts)

**Question 7**

Ma capacité de décision s'est dégradée. Je doute, je repousse, je change d'avis — alors qu'avant c'était ma force.

- Pas du tout (1pt)    Un peu (2pts)    Beaucoup (3pts)    Totalement (4pts)

**Question 8**

J'ai déjà essayé des solutions (coaching, thérapie, méditation, sport intensif) sans transformation profonde et durable.

- Jamais essayé (1pt)    1-2 fois (2pts)    3-5 fois (3pts)    Plus de 5 fois (4pts)

**Question 9**

Je sens que mon état actuel impacte mes proches — mon couple, ma présence avec mes enfants, mes relations.

- Pas du tout (1pt)    Un peu (2pts)    Nettement (3pts)    Profondément (4pts)

**Question 10**

Au fond de moi, je sais que quelque chose doit changer — pas dans ma stratégie ou mon organisation, mais en moi.

- Pas du tout (1pt)    Un peu (2pts)    Beaucoup (3pts)    C'est une certitude (4pts)

# CALCULE TON SCORE

Additionne les points de chaque réponse (1 à 4 par question)

**MON SCORE TOTAL : / 40**

## INTERPRÉTATION DE TON SCORE

### Score 10 – 16

#### — COMPRÉHENSION

Ton système nerveux est en alerte. Tu ne comprends pas encore ce qui se passe. Tout commence par la lucidité.

### Score 17 – 22

#### — DÉCONSTRUCTION

Tu comprends intellectuellement mais tes patterns automatiques te piègent encore chaque jour.

### Score 23 – 28

#### — RÉGULATION

Ton corps crie. Épuisement, tensions, sommeil détruit. Ton système nerveux a besoin d'être régulé en urgence.

### Score 29 – 34

#### — LIBÉRATION

Tu vis selon les attentes des autres, pas les tiennes. Le masque est lourd. Il est temps de le poser.

### Score 35 – 40

#### — SOUVERAINETÉ

Tu as déjà fait du chemin. Tu cherches à ancrer et incarner ta transformation durablement.

*Découvre maintenant le détail de ton Passage sur les pages suivantes.*

## PASSAGE 1

# COMPRÉHENSION

## *De la confusion à la lucidité*

Tu es au début de ton parcours de transformation. Ton mental tourne en boucle, tu te sens épuisé intérieurement, et tu ne comprends pas vraiment ce qui t'arrive.

**Ce n'est pas un manque de volonté. C'est ton système nerveux qui est bloqué en mode survie chronique.**

### TES DÉFIS PRINCIPAUX

- ✗ Ton mental ne s'arrête jamais, impossible de décrocher — même la nuit
- ✗ Tu te juges sévèrement de ne pas « y arriver »
- ✗ Tu ne sais pas par où commencer, tout semble flou
- ✗ Tu vis dans ta tête, complètement déconnecté de ton corps
- ✗ Tu as l'impression de tourner en rond sans comprendre pourquoi

### CE DONT TU AS BESOIN

- ✓ Comprendre les 3 états du système nerveux (survie, effondrement, exécutif)
- ✓ Réaliser que c'est PHYSIOLOGIQUE, pas psychologique — et que ce n'est pas ta faute
- ✓ Apprendre un premier protocole de régulation nerveuse (10 min/jour)
- ✓ Sortir du cycle jugement → culpabilité → épuisement
- ✓ Retrouver un minimum de calme mental pour pouvoir avancer

### PROCHAINE ÉTAPE

Réserve ton appel découverte gratuit (30 min) pour faire le point

→ [xflowakademy.com/accompagnement](https://xflowakademy.com/accompagnement) | Lien Calendly dans l'email reçu

## PASSAGE 2

# DÉCONSTRUCTION

## *De l'auto-sabotage à la libération*

Tu COMPRENDS déjà pas mal de choses sur toi, mais tu n'arrives pas à changer. Tu te sabotes, tu procrastines, tu répètes toujours les mêmes schémas malgré toutes tes prises de conscience.

**Tes blocages ne sont pas des défauts. Ce sont d'anciennes protections devenues obsolètes — et ton système nerveux les maintient actives.**

### TES DÉFIS PRINCIPAUX

- ✗ Tu te sabotes malgré toi, surtout quand les choses avancent bien
- ✗ Tu comprends intellectuellement mais RIEN ne change dans tes réactions
- ✗ Tu répètes les mêmes patterns relationnels et professionnels depuis des années
- ✗ Tu accumules les insights, les lectures, les formations — sans transformation réelle
- ✗ Tu sens une résistance invisible qui te freine à chaque tentative de changement

### CE DONT TU AS BESOIN

- ✓ Identifier les protections nerveuses obsolètes qui gouvernent tes réactions
- ✓ Comprendre POURQUOI tu te sabotes (ce n'est pas un manque de discipline)
- ✓ Commencer à reprogrammer tes circuits nerveux grâce à la neuroplasticité
- ✓ Passer de la culpabilité à la curiosité face à tes patterns
- ✓ Apprendre à interrompre tes automatismes en temps réel

### PROCHAINE ÉTAPE

Réserve ton appel découverte gratuit (30 min) pour faire le point

→ [xflowakademy.com/accompagnement](https://xflowakademy.com/accompagnement) | Lien Calendly dans l'email reçu

## PASSAGE 3

# RÉGULATION

## *De l'épuisement au calme intérieur*

Tu es épuisé en permanence. Ton énergie est instable. Tu vis dans ta tête et tu es complètement coupé de ton corps. Le repos ne répare plus rien.

**Ton nerf vague — le « frein naturel » de ton système nerveux — ne fonctionne plus correctement. C'est pour ça que tu ne récupères pas.**

### TES DÉFIS PRINCIPAUX

- ✗ Fatigue chronique que ni le sommeil ni les vacances ne réparent
- ✗ Tensions corporelles permanentes (mâchoire, dos, ventre, poitrine)
- ✗ Énergie imprévisible — des hauts puis des crashes sans raison
- ✗ Sommeil non réparateur : tu te réveilles aussi fatigué qu'en te couchant
- ✗ Déconnexion totale entre ta tête et ton corps

### CE DONT TU AS BESOIN

- ✓ Comprendre ta fatigue nerveuse (c'est différent de la fatigue physique)
- ✓ Réguler ton nerf vague avec des protocoles concrets et quotidiens
- ✓ Te reconnecter à ton corps comme boussole — pas comme ennemi
- ✓ Reconstruire tes cycles de récupération profonde
- ✓ Retrouver une base énergétique stable et prévisible

### PROCHAINE ÉTAPE

Réserve ton appel découverte gratuit (30 min) pour faire le point

→ [xflowakademy.com/accompagnement](https://xflowakademy.com/accompagnement) | Lien Calendly dans l'email reçu

## PASSAGE 4

# LIBÉRATION

## *Du rôle à l'authenticité*

Tu as l'impression de jouer un rôle dans ta propre vie. Tu fais ce qu'on attend de toi, tu montres que tout va bien, mais à l'intérieur tu ne te reconnais plus.

**Tu portes un masque depuis si longtemps que tu ne sais plus qui tu es sans lui. C'est ton système nerveux qui maintient ce masque — par protection.**

### TES DÉFIS PRINCIPAUX

- ✗ Impression de vivre la vie de quelqu'un d'autre, pas la tienne
- ✗ Le masque du « dirigeant qui gère » est devenu une prison
- ✗ Tu ne sais plus ce qui est vraiment important pour TOI
- ✗ Loyautés invisibles (famille, éducation, culture) qui pèsent lourd
- ✗ Peur profonde de décevoir si tu montres qui tu es vraiment

### CE DONT TU AS BESOIN

- ✓ Identifier tes conditionnements invisibles et leur origine
- ✓ Apprendre à poser le masque — progressivement et en sécurité
- ✓ Retrouver le contact avec tes désirs authentiques
- ✓ Développer la capacité de faire des choix depuis ton axe intérieur
- ✓ Accepter que décevoir certaines personnes est le prix de ta liberté

### PROCHAINE ÉTAPE

Réserve ton appel découverte gratuit (30 min) pour faire le point

→ [xflowakademy.com/accompagnement](https://xflowakademy.com/accompagnement) | Lien Calendly dans l'email reçu

## PASSAGE 5

# SOUVERAINETÉ

## *Du doute à la maîtrise*

Tu es dans une phase avancée de ton parcours. Tu as déjà fait beaucoup de travail sur toi. Tu cherches maintenant à ANCRER ta transformation et à l'incarner dans chaque aspect de ta vie.

**Tu n'as plus besoin de comprendre. Tu as besoin d'INCARNER. De diriger depuis ton axe intérieur — pas depuis la peur.**

### TES DÉFIS PRINCIPAUX

- ✗ Ancrer ta transformation de manière durable dans le temps
- ✗ Maintenir ton axe face aux turbulences professionnelles et personnelles
- ✗ Passer du « je sais » au « je vis » — incarner au lieu de comprendre
- ✗ Développer un leadership calme, puissant et authentique
- ✗ Ne plus jamais retomber dans les anciens patterns

### CE DONT TU AS BESOIN

- ✓ Un accompagnement personnalisé de haut niveau (les formations seules ne suffisent plus)
- ✓ Des ajustements fins et précis selon ton parcours unique
- ✓ Un soutien dans l'ancrage profond de ta nouvelle identité
- ✓ Des outils avancés pour maintenir ton axe sous pression
- ✓ Une guidance experte pour aller encore plus loin dans ta souveraineté

### PROCHAINE ÉTAPE

Réserve ton appel découverte gratuit (30 min) pour faire le point

→ [xflowakademy.com/accompagnement](https://xflowakademy.com/accompagnement) | Lien Calendly dans l'email reçu

# ET MAINTENANT ?

Félicitations d'avoir complété ce diagnostic.  
Tu as maintenant une vision claire de où tu te trouves.

## 1 Relis l'analyse de ton Passage principal

Prends le temps de bien comprendre ce qui se joue pour toi

## 2 Prends conscience d'une chose

Ce que tu vis n'est pas un problème de volonté — c'est ton système nerveux

## 3 Réserve ton appel découverte gratuit

30 minutes pour faire le point ensemble et voir si je peux t'aider

## RÉSERVE TON APPEL DÉCOUVERTE

30 minutes · Gratuit · Confidentiel · Sans engagement

Clique sur le lien Calendly dans l'email que tu as reçu ou  
contacte-moi : [improve@xflowakademy.contact](mailto:improve@xflowakademy.contact)

*Tu n'as pas besoin de tout perdre pour te retrouver.  
Tu n'as pas besoin de toucher le fond plus longtemps.*  
**AXIS = le chemin direct vers ton axe intérieur.**

*À très vite,*

**Philippe Bruzzone**

Créateur de la Méthode AXISTM — XFlowAkademy

[xflowakademy.com](http://xflowakademy.com)