



LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène

Trouvez l'accompagnement
dont vous avez besoin

MAISON DU DEUIL ANIMALIER
IRÈNE COMBRES





LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène Combres

Avant de commencer...

Le deuil animalier ne suit pas de calendrier. Il ne se vit pas de manière linéaire. Et il n'existe aucune "bonne" façon de traverser l'absence d'un être aimé.

Certain-es se sentent submergé-es pendant longtemps. D'autres avancent par vagues. D'autres encore commencent peu à peu à transformer leur douleur en gratitude.

Cet autodiagnostic a été conçu pour vous aider à comprendre où vous en êtes émotionnellement aujourd'hui. Le résultat peut évoluer avec le temps, les périodes de l'année et les événements de vie.

Il offre une photographie de votre état émotionnel du moment. Prenez ce questionnaire comme une invitation à vous écouter avec honnêteté et douceur.

Pour chacune des 15 questions, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus.

Mes émotions

1 Quand je pense à toi, je ressens...

- A** Une douleur très intense
- B** Beaucoup de tristesse
- C** De la tristesse mais aussi de la joie à t'avoir connu-e
- D** Surtout de la gratitude pour ce que nous avons partagé

2 Lorsque je pleure en pensant à toi, je...

- A** Me sens submergé-e et j'ai du mal à m'arrêter
- B** Ressens une grande tristesse qui met du temps à s'apaiser
- C** Laisse venir les larmes, puis je retrouve peu à peu un apaisement
- D** Traverse ces moments avec douceur même si l'émotion est encore présente



LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène Combres

3 Dans mon quotidien, mon deuil...

- A** Prend toute la place
- B** Est présent, mais en arrière-plan
- C** Est présent, surtout à certains moments
- D** Habite mon quotidien sans pour autant l'envahir

4 Quand je me surprends à sourire, je...

- A** Culpabilise fortement
- B** Ai du mal à accepter que des émotions de joie me traversent
- C** Commence à comprendre qu'aller mieux n'efface pas l'amour
- D** Sais qu'aller mieux ne signifie pas oublier

5 Quand un souvenir heureux me revient, il...

- A** Accentue surtout le manque
- B** Me fait autant souffrir qu'il me réchauffe le coeur
- C** Me fait sourire malgré la tristesse
- D** Me rappelle surtout la chance que j'ai eue

Mon chemin

6 Aujourd'hui, je me sens...

- A** Bloqué-e, figé-e, comme dépossédé-e de ma vie
- B** En train d'avancer, mais je recule encore, de temps en temps
- C** En mouvement, même si chaque pas me demande beaucoup d'énergie
- D** Plus apaisé-e dans cette épreuve que je traverse



LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène Combres

7 Quand je repense à ce qu'il s'est passé...

- A** Je ressens encore beaucoup de colère ou d'injustice
- B** Cohabitent en moi colère, injustice, tristesse et peur
- C** Mes émotions semblent moins exacerbées
- D** J'arrive à trouver un peu de paix

8 Quand les émotions liées à ton départ se manifestent...

- A** J'essaie de les éviter ou de les enfouir
- B** Parfois je les accueille, parfois je les refoule
- C** Je parviens à les laisser exister
- D** Je peux les ressentir sans qu'elles me submergent

9 Depuis ton départ...

- A** Je culpabilise fortement
- B** J'ai du mal à accepter que la douleur diminue
- C** Je commence à comprendre qu'aller mieux n'efface pas le lien
- D** Je sais qu'aller mieux ne signifie pas oublier

10 Quand un souvenir heureux me revient...

- A** Je me sens profondément perdu·e dans ce monde sans toi, égaré·e
- B** J'ai encore du mal à accepter ma vie sans toi
- C** Un sourire se dessine sur mes lèvres et réchauffe mon cœur
- D** Je ressens un sentiment d'apaisement malgré le manque



LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène Combres

Notre lien

11 Quand je pense à ce que tu m'as apporté, je...

- A** Pense surtout à tout ce que j'ai perdu
- B** Voyage entre perte et gratitude
- C** Te suis reconnaissant-e d'avoir partagé ma vie
- D** Ressens profondément la richesse et le bonheur de notre vécu

12 Aujourd'hui, le manque que je ressens...

- A** Me semble insurmontable
- B** Me fait mal, mais pas tout le temps
- C** Me prouve, encore et encore, la place que tu occupais
- D** Signifie que jamais je ne t'oublierai

13 Quand je pense à toi, j'ai le sentiment que notre lien...

- A** Est comme brisé ou inaccessible
- B** Existe encore mais il est difficile à ressentir sereinement
- C** Est toujours là, même s'il a changé de forme
- D** Continue d'exister profondément, différemment

14 Quand je pense à l'avenir...

- A** J'ai du mal à me projeter
- B** Je commence doucement à regarder devant moi
- C** Je commence à accepter que la vie bouge autour de moi
- D** Je peux envisager l'avenir sans trahir le passé



LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène Combres

15 Mon lien avec toi aujourd'hui...

- | | | |
|--------------------------|----------|--|
| <input type="checkbox"/> | A | Me semble rongé par l'absence |
| <input type="checkbox"/> | B | Est encore relié à ton départ |
| <input type="checkbox"/> | C | Commence à se transformer |
| <input type="checkbox"/> | D | Vit en moi pour toujours avec apaisement |

Comment calculer mes résultats ?

A = 1 point | B = 2 points | C = 3 points | D = 4 points

Vous allez découvrir le profil qui se rapproche le plus de ce que vous vivez aujourd'hui.
Prenez-le comme un repère, pas comme une définition.

Votre chemin reste unique, et en mouvement.
Si vous vous reconnaissez dans plusieurs profils, c'est normal.

MAISON DU DEUIL ANIMALIER | IRÈNE COMBRES

©2026, Irène Combres, Morsang-sur-Orge. Tous droits réservés.
Maison du Deuil Animalier est une marque déposée.



LA BOUSSOLE ÉMOTIONNELLE

l'autodiagnostic d'Irène Combres

Les 3 profils & Les accompagnements proposés

PROFIL 1

de 15 à 28 points

J'ai besoin de soutien

Vos émotions restent très présentes et l'absence de votre animal demeure difficile à vivre. Être écouté-e et soutenu-e pourrait vous aider aujourd'hui.



ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

"Accompagnement Soutien"

En visio ou en présentiel

[Cliquez sur le lien](#)

PROFIL 2

de 29 à 46 points

Je suis en chemin

Vos émotions s'apaisent doucement, pas à pas. Le lien avec votre animal se transforme doucement, sans effacer l'amour ni les souvenirs.



ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

"Le Voyage Hommage"

En ligne, à votre rythme

[Cliquez sur le lien](#)

PROFIL 3

de 47 à 60 points

Je transforme notre lien

Vos émotions s'apaisent progressivement et le lien avec votre animal trouve une place plus douce, intérieure et profondément intégrée à votre histoire.



ACCOMPAGNEMENT RECOMMANDÉ

"Les Cafés Compagnons"

En visio

[Cliquez sur le lien](#)
à Paris

[Cliquez sur le lien](#)

Les trois accompagnements peuvent bien sûr être choisis à tout moment, selon ce que vous ressentez et ce dont vous avez besoin sur votre chemin.

MAISON DU DEUIL ANIMALIER | IRÈNE COMBRES

©2026, Irène Combres, Morsang-sur-Orge. Tous droits réservés.

Maison du Deuil Animalier est une marque déposée.