

## Cartographie de votre niveau de surcharge nerveuse

Vous avez peut-être tout essayé pour aller mieux. Vous avez compris beaucoup de choses sur vous. Pourtant quelque chose reste bloqué : fatigue persistante, surcharge émotionnelle, agitation intérieure, difficultés à récupérer, sensation d'être constamment en vigilance.

Cette cartographie vous aide à repérer les signaux que votre système nerveux vous envoie aujourd'hui.

Il ne s'agit ni d'un diagnostic médical, ni d'un test psychologique.

C'est un outil d'observation pour mieux comprendre votre état actuel.

### 1. Mon système nerveux est-il constamment en vigilance ?

- J'ai du mal à relâcher mon corps.
- Je reste souvent en alerte même lorsque tout va bien.
- Mon cerveau semble ne jamais s'arrêter.
- Je sursaute facilement.
- Je me sens tendu-e sans raison apparente.
- Je suis fatigué-e mais incapable de ralentir.
- J'ai du mal à récupérer réellement.
- Je dors mais je ne me sens pas reposé-e.

### 2. Ma charge mentale déborde-t-elle mes capacités actuelles ?

- J'ai du mal à me concentrer.
- Je me sens rapidement saturé-e.
- Prendre des décisions m'épuise.
- Je me sens dépassé-e par des tâches simples.
- J'ai besoin de beaucoup de calme pour fonctionner.
- J'alterne entre hyperfocus et effondrement.
- J'oublie facilement certaines informations.

### 3. Mes émotions prennent-elles toute la place ?

- Je me sens facilement submergé-e.
- Je pleure plus facilement qu'avant.
- Je suis plus irritable.
- Je ressens tout très intensément.
- J'ai besoin de m'isoler régulièrement.
- J'ai perdu une partie de mon élan.
- Je me sens parfois vide ou déconnecté-e.

### 4. Mon corps me parle-t-il ?

- Fatigue physique importante
- Douleurs musculaires
- Oppression thoracique
- Respiration bloquée
- Maux de tête fréquents
- Sensation de faiblesse
- Hypersensibilités corporelles

### 5. Mon système digestif réagit-il au stress ?

- Ballonnements
- Digestion difficile
- Transit perturbé
- Sensibilité alimentaire
- Nausées
- Réactions importantes aux compléments

### 6. Mon corps récupère-t-il correctement ?

- Fatigue persistante
- Douleurs inflammatoires
- Récupération lente
- Sensibilité accrue au stress
- Infections fréquentes
- Poussées inflammatoires

### 7. Mon énergie est-elle stable ?

- Variations importantes d'énergie
- Réveils vers 3-4h
- Fringales
- Besoin de réassurance alimentaire
- Fatigue après les repas
- Sensation d'être constamment "en lutte"
- Aggravation selon les cycles hormonaux

### 8. Ai-je appris à survivre en m'adaptant ?

- J'anticipe tout.
- J'ai du mal à demander de l'aide.
- Je continue malgré l'épuisement.
- Je masque souvent mes difficultés.
- Je me montre plus solide que je ne me sens.
- Je me sens responsable de tout.
- J'ai appris à tenir au mental.
- Je m'adapte constamment aux autres.

## Et maintenant ?

Je vous propose un échange découverte gratuit de 30 minutes par téléphone.

Cet échange nous permettra :

- de faire le point sur votre situation ;
- d'échanger autour de votre cartographie ;
- de répondre à vos questions ;
- de voir si mon accompagnement correspond à vos besoins.

## Vivre En Corps 2.0 - Bénédicte Wiczewski – Thérapeute psycho-corporelle

👉 Réserver mon échange découverte gratuit

<https://zcal.co/vivre-en-corps>

👉 Si vous le souhaitez, vous pouvez me transmettre votre cartographie avant notre rendez-vous afin que je puisse préparer notre échange.

[vivrencorps@gmail.com](mailto:vivrencorps@gmail.com)

### Un dernier mot...

Si vous avez pris le temps de compléter cette cartographie, c'est peut-être qu'une partie de vous sait déjà que quelque chose mérite d'être écouté.

Quels que soient vos résultats, n'oubliez pas ceci :

Vous n'êtes pas en échec.

Vous n'êtes pas "trop sensible", "pas assez fort·e" ou "incapable de gérer".

Parfois, un corps, un cœur ou un système nerveux qui ont porté trop longtemps ont simplement besoin d'être entendus autrement.

Prenez soin de vous.

Et merci pour la confiance que vous m'accordez en partageant une partie de votre histoire.

*Bénédicte Wiczewski*

**Thérapeute psycho-corporelle**

**Enseignante en neurosciences appliquées**

**Chercheuse indépendante**