

[AUTO-EVALUATION]

FAITES LE POINT SUR VOTRE CHARGE MENTALE

INTRODUCTION

Vous avez parfois l'impression d'en faire beaucoup, tout le temps, sans vraiment comprendre pourquoi vous vous sentez si vidée ?

Ce questionnaire a été conçu pour vous permettre de mettre des mots sur l'invisible : ce poids diffus, cette tension constante que l'on appelle charge mentale.

En quelques questions simples, faites le point sur ce que vous portez, souvent sans vous en rendre compte, et amorcez, peut-être, un nouveau souffle.

Prête à regarder les choses en face avec douceur et lucidité ? C'est parti.

LE QUESTIONNAIRE

Cochez la case ☐ de chaque affirmation qui vous parle ces derniers jours :

1. J'ai du mal à m'endormir ou je me réveille souvent avec la tête pleine.	☐
2. Je pense à ce que j'ai oublié de faire, même pendant mes moments de pause.	☐
3. Je me sens responsable du bien-être de tout le monde autour de moi.	☐
4. Je gère la majorité des tâches, même invisibles, dans mon foyer ou mon activité.	☐
5. Je culpabilise quand je prends du temps rien que pour moi.	☐
6. J'ai du mal à demander de l'aide ou à déléguer.	☐
7. Je dis souvent "oui" alors que j'aimerais dire "non".	☐
8. J'ai la sensation de courir après le temps, sans jamais vraiment m'arrêter.	☐
9. Mon corps m'envoie des signaux (fatigue, tensions, douleurs...).	☐
10. Je ressens une forme d'irritabilité ou d'impatience inhabituelle.	☐
11. J'ai du mal à profiter pleinement de l'instant présent.	☐
12. J'ai l'impression de m'être un peu oubliée en chemin.	☐



MONIKA GUNZ-ARNAUD

COACHING - FORMATION - CONSEIL

DECRYPTAGE

Comptez les nombre de cases cochées et notez votre résultat.

0 à 3 "oui" :

Bravo, votre charge mentale semble bien régulée.
Restez vigilante à votre équilibre.

4 à 7 "oui" :

Votre charge mentale commence à peser.
Il est temps de vous recentrer, de poser des limites
et de vous faire accompagner si besoin.

8 à 12 "oui" :

Alerte rouge : Votre charge mentale est envahissante.
Elle touche votre corps, vos émotions, votre lucidité.
Il est urgent de vous recentrer, de vous alléger et d'être
accompagnée pour reconstruire un fonctionnement
plus serein et aligné.

ET MAINTENANT ?

Vous n'avez pas à tout porter seule.

Si vous avez plus de 3 points, je vous propose un temps de
recul pour y voir plus clair et amorcer un vrai tournant.

**Pour bénéficier d'un diagnostic charge mentale plus
approfondi, réservez votre appel offert de 30 minutes :**

<https://www.gunz-arnaud.com>

Un premier pas vers votre propre révélation.

Bien à vous,
Monika