

Indicateur du Niveau d'énergie

Lorsque nous vivons en accord avec notre environnement, que nous nous sentons bien dans notre corps, que nos finances sont stables et que nos relations nous nourrissent, notre énergie est à son plein. Nous disposons alors d'une ressource précieuse pour créer ce qui compte vraiment et vivre de façon plus intentionnelle.

L'Indicateur du Niveau d'Énergie permet d'identifier, parmi les cent sujets qu'il couvre, les fuites de votre réservoir. Il vous offre des pistes de réflexion et des points à explorer avec votre coach. Progresser demande de la patience et de la persévérance parfois plusieurs mois sont nécessaires pour atteindre un niveau d'énergie élevé.

Peu importe où vous en êtes aujourd'hui. Vous êtes exactement là où vous devez être, et c'est bien. Il n'y a pas de niveau idéal à atteindre. Mais si vous souhaitez avancer, vous épanouir et choisir votre vie plus consciemment, il sera utile de disposer d'une plus grande réserve d'énergie. En complétant cet indicateur, vous posez déjà le premier pas.

Étape 1 — Cochez

Cochez la case uniquement dans les situations suivantes :

- Lorsque l'énoncé correspond à la vérité pour vous.
- Lorsque l'énoncé ne vous concerne pas et ne se produira jamais dans votre cas.

Si l'énoncé ne correspond que parfois à la réalité, ne cochez pas. Soyez rigoureuse, exigeante et honnête envers vous-même.

Étape 2 — Calculez

Additionnez le nombre de cases cochées pour chacune des quatre sections et notez le total en bas de page.

Additionnez ensuite les quatre totaux et reportez le résultat final en dernière page.

Étape 3 — Visualisez

Pour avoir une vue d'ensemble de votre réservoir d'énergie, entourez en dernière page les numéros correspondant aux cases non cochées — ce sont vos fuites à colmater.

Étape 4 — Avancez

En travaillant avec votre coach sur les actions concrètes à poser, vous pourrez augmenter votre niveau d'énergie plus rapidement. Vous ressentirez très vite les effets du colmatage de ces fuites, même si atteindre un niveau élevé prend du temps.

Complétez à nouveau cet indicateur tous les trois mois durant la première année, puis une fois par an pour mesurer votre évolution.

A – RELATIONS	X	ACTIONS À POSER
1 Je m'entends bien avec mon ou ma responsable et/ou l'équipe avec laquelle je travaille.		
2 J'ai mis de la distance ou mis fin aux relations qui m'épuisent, me dépriment ou me diminuent.		
3 J'entretiens des liens authentiques et chaleureux avec les personnes qui comptent dans ma vie.		
4 Mes relations avec ma fratrie sont apaisées ou clairement acceptées telles qu'elles sont.		
5 Pour moi, les êtres humains passent avant les résultats.		
6 Je m'entends bien avec mes collègues et mes clients.		
7 J'ai pris contact (ou tenté de le faire) avec les personnes à qui j'ai causé du tort, même involontairement.		
8 Je ne colporte pas de ragots et je ne parle pas négativement des autres dans leur dos.		
9 J'ai autour de moi un cercle de proches qui m'aime pour ce que je suis, pas seulement pour ce que je fais.		
10 Je sais exprimer clairement ce dont j'ai besoin et ce qui me fait du bien.		
11 Je fréquente des personnes qui me respectent et ne cherchent pas à me modifier.		
12 Je réponds à mes messages et sollicitations dans un délai raisonnable.		
13 Il n'y a personne que je redouterais de croiser par hasard.		
14 Je me sens suffisamment aimée et soutenue par mon entourage.		
15 J'ai fait la paix — intérieurement ou concrètement — avec les personnes qui m'ont blessée.		
16 Je suis quelqu'une de fiable ; les autres peuvent compter sur ma parole.		
17 Je fais le nécessaire pour clarifier les malentendus lorsqu'ils surviennent.		
18 J'ai au moins une personne à qui je peux tout dire.		
19 Je dis la vérité, même lorsque c'est inconfortable.		
20 Mes relations sentimentales passées se sont terminées de façon suffisamment claire pour moi.		
21 Je connais mes besoins et mes désirs, et je prends des mesures pour y répondre.		
22 Je ne juge pas les autres ni ne les critique intérieurement de façon systématique.		
23 Je ne prends pas personnellement ce que les autres disent ou font.		
24 J'exprime mes insatisfactions sous forme de demandes concrètes plutôt que de plaintes.		
25 Je vis selon mes propres valeurs, non en fonction des attentes ou des règles des autres.		
Nombre de cases cochées :	/ 25	

B – FINANCES	X	ACTIONS À POSER
26 Mon activité professionnelle est sur une voie qui me correspond et me permettra d'atteindre mes objectifs.		
27 Je m'absente rarement du travail pour cause de maladie.		
28 Je mets de l'argent de côté chaque mois en vue de mon autonomie financière.		
29 Je règle mes factures dans les délais, quasiment tout le temps.		
30 Je mets régulièrement au moins 10 % de mes revenus de côté.		
31 Je sais de combien j'ai besoin pour être financièrement indépendante, et j'ai un plan pour y parvenir.		
32 J'ai des accords clairs et je rembourse activement les personnes ou organismes envers qui j'ai des dettes.		
33 J'ai l'équivalent de six mois de dépenses sur un compte épargne accessible.		
34 Je vis avec un budget qui me permet à la fois d'économiser et de ne pas me priver.		
35 Ma situation fiscale est en ordre et mes impôts sont à jour.		
36 Je vis selon mes moyens, sans excès ni privation excessive.		
37 Je bénéficie d'une couverture santé adaptée à mes besoins.		
38 J'ai une vision financière claire pour les douze prochains mois.		
39 J'ai soldé ou compensé toutes les dettes que j'ai contractées.		
40 Il n'y a aucune procédure légale en cours me concernant.		
41 Ma source de revenus principale est stable et prévisible.		
42 Toutes mes obligations financières réglementaires sont à jour.		
43 Mes placements ou investissements ne génèrent pas d'anxiété.		
44 Mes volontés patrimoniales et successorales sont clairement définies.		
45 Je connais ma valeur nette en capital.		
46 Mes revenus sont proportionnels à l'énergie et aux compétences que j'investis.		
47 Il n'y a pas d'impasse dans mon activité professionnelle.		
48 Je suis entourée de personnes qui peuvent soutenir mon développement professionnel.		
49 Mes revenus progressent de façon cohérente.		
50 Mes biens importants (véhicule, logement, santé) sont correctement assurés.		
Nombre de cases cochées :	/ 25	

C – BIEN-ÊTRE	X	ACTIONS À POSER
51 Je suis à l'écoute des signaux que m'envoie mon corps et je ne les ignore pas systématiquement.		
52 Je ne vis pas avec une douleur chronique non prise en charge.		
53 Je dors suffisamment et je me réveille généralement reposée.		
54 La qualité de mon sommeil me satisfait.		
55 Je mange de façon équilibrée, sans me priver ni me punir.		
56 Mon rapport à la nourriture est globalement serein (pas de culpabilité, de compulsion ou de restriction excessive).		
57 J'ai réalisé un bilan médical général au cours des trois dernières années.		
58 Je suis à jour dans mes suivis gynécologiques (frottis, consultations).		
59 Je prends en charge mes problèmes de santé — je ne reporte pas indéfiniment les soins dont j'ai besoin.		
60 Je bénéficie d'une couverture santé adaptée à mes besoins.		
61 Je ne fume pas et ne consomme pas de substances nocives pour ma santé.		
62 Je n'abuse ni de médicaments ni de substances illicites.		
63 Je bois peu d'alcool (moins de trois verres par semaine en moyenne).		
64 Je ne vis pas dans la précipitation permanente ni dans un état de stress chronique.		
65 Je dispose de ressources concrètes pour me réguler quand je suis submergée (souffle, mouvement, pause...).		
66 J'ai conscience de mes états émotionnels et je prends soin de moi en conséquence.		
67 Je bouge régulièrement — marche, sport ou toute forme de mouvement, au moins trois fois par semaine.		
68 J'ai une consommation modérée d'excitants (café, sodas, boissons énergisantes).		
69 J'ai une vie personnelle enrichissante en dehors de mon travail.		
70 Il y a, chaque jour, au moins une chose pour laquelle je ressens de la gratitude ou de la joie.		
71 Je prends de vraies vacances ou des pauses ressourçantes au moins une fois par an.		
72 Mon rapport à ma sexualité et à mon intimité me convient.		
73 Je me sens bien dans mon corps — pas nécessairement parfaite, mais en accord avec lui.		
74 Mon temps passé sur les écrans de divertissement reste modéré et choisi.		
75 Je n'ai pas d'habitudes que je juge incompatibles avec la vie que je veux mener.		
Nombre de cases cochées :	/ 25	

D – ENVIRONNEMENT PHYSIQUE	X	ACTIONS À POSER
Mes appareils et équipements du quotidien fonctionnent correctement.		
77 J'adopte des gestes écoresponsables (tri, réduction des déchets, etc.).		
78 Mon véhicule est en bon état et bien entretenu.		
79 Mes vêtements sont propres, soignés et me donnent confiance en moi.		
80 Mon espace de sommeil est confortable, calme et propice au repos.		
81 J'habite un lieu que j'aime ou qui me convient.		
82 Mon intérieur est rangé, propre et agréable à vivre.		
83 Je m'entoure de choses belles ou qui ont du sens pour moi.		
84 Mon environnement est bien éclairé et lumineux.		
85 Mes plantes et/ou animaux sont en bonne santé et bien soignés.		
86 J'ai suffisamment de temps, d'espace et de liberté dans ma vie quotidienne.		
87 Mon environnement ne nuit pas à ma santé physique ou mentale.		
88 Je ne tolère pas d'irritants chroniques chez moi ni dans mon lieu de travail.		
89 Mon espace de travail est inspirant, fonctionnel et agréable.		
90 Je privilégie des produits respectueux de l'environnement et de ma santé.		
91 Je suis coiffée et présentée comme je le souhaite.		
92 J'écoute de la musique ou crée une ambiance sonore qui me fait du bien.		
93 Je vis dans mon corps sans me blesser ni me cogner fréquemment.		
94 Les personnes qui viennent chez moi s'y sentent à l'aise.		
95 Je bois de l'eau de bonne qualité en quantité suffisante.		
96 Je ne conserve pas d'objets dont je n'ai pas besoin et qui encombrent mon espace.		
97 Je suis généralement à l'heure ou en avance.		
98 Mon lit est fait chaque matin (ou presque).		
99 Mes documents, papiers et fichiers importants sont classés et accessibles.		
100 J'habite dans une région ou un endroit que j'ai choisi ou qui me correspond.		
Nombre de cases cochées :	/ 25	

VOTRE NIVEAU D'ÉNERGIE

1ère fois	2ème fois	3ème fois	4ème fois
Nombre de points	Nombre de points	Nombre de points	Nombre de points
Date :	Date :	Date :	Date :

COLMATEZ LES FUITES DE VOTRE RÉSERVOIR D'ÉNERGIE

ENTOUREZ CI-DESSOUS LES NUMÉROS DES CASES NON COCHÉES POUR VISUALISER VOS ZONES DE FUITE.

Relations	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Finances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Bien-être	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Environnement	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

APRÈS LE TEST

LIRE VOS FUITES, GROUPE PAR GROUPE

Vous avez quatre totaux, un par domaine de vie. Avant de vouloir tout colmater, prenez un instant pour regarder la carte d'ensemble : où votre énergie est pleine, et où elle s'échappe. Reportez chaque score, puis coloriez la barre jusqu'à votre niveau.

⌘

RELATIONS

___ / 25

⊙

FINANCES

___ / 25

♡

BIEN-ÊTRE

___ / 25

⌆

ENVIRONNEMENT

___ / 25

VOTRE POINT D'APPUI

Le domaine où vous avez coché le plus. C'est là que vous êtes le plus juste, le plus nourrie aujourd'hui. Ne le négligez pas : c'est votre réserve — appuyez-vous dessus.

VOTRE PLUS GRANDE MARGE

Le domaine où vous avez coché le moins. Ce n'est pas un mauvais point : c'est simplement là que le plus d'énergie vous attend, une fois quelques fuites refermées.

PAS DE BON NI DE MAUVAIS SCORE. JUSTE UNE PHOTO DE L'INSTANT ET LE CORPS SAIT SOUVENT DÉJÀ LAQUELLE LUI SAUTE AUX YEUX.

UNE TOUTE PETITE ACTION PAR FAMILLE

Dans chaque domaine, choisissez une ou deux cases non cochées. En face, posez une action minuscule, réalisable dans les jours qui viennent un premier pas, pas un chantier.

DOMAINE	CASE (N°)	MA PETITE ACTION	QUAND
RELATIONS		une action toute simple	
FINANCES			
BIEN-ÊTRE			
ENVIRONNEMENT			

LE MOUVEMENT VIENT DANS LA DURÉE. LE MEILLEUR MOYEN DE COMMENCER, C'EST DE COMMENCER PETIT.

Refaites ce geste chaque fois que vous reprenez l'Indicateur. Une famille après l'autre, sans forcer, le réservoir se remplit.

ET SI VOUS VOULIEZ ALLER PLUS LOIN ?

ON NE REFERME PAS TOUT SEULE, ET CE N'EST PAS GRAVE.

Ce feuillet met vos fuites en lumière. Les refermer une à une, comprendre celles qui reviennent toujours, et retrouver de l'énergie pour de bon : c'est là que je peux vous accompagner, quand vous sentez le moment venu. Deux chemins, selon là où vous en êtes :

CLARTÉ

Pour y voir clair et décider. Quand une question tourne en boucle et qu'il est temps de trancher.

RÉVÉLATION

Pour vous révéler et vivre en conscience. Sortir du pilote automatique, et choisir votre vie plutôt que la subir.

Réserver un échange : www.espacedames.fr

Valentine H.

Espace d'âmes · www.espacedames.fr · [@espace.d.ames](https://twitter.com/espace.d.ames)