



**Devenez performant  
en maîtrisant  
votre sommeil**  
*Avec Clémence Peix Lavallée*

## DÉFINISSEZ VOTRE PROFIL PSYCHOLOGIQUE FACE AU STRESS

Nous ne sommes pas tous égaux face aux stress, certains y sont plus vulnérables que d'autres. Déterminez grâce à ce test votre profil psychologique.

	1 Jamais	2 Parfois	3 Souvent	4 Quasi en permanence
J'ai des problèmes de concentration				
J'ai des difficultés à faire des projets				
J'ai des difficultés à retrouver le mot juste				
Mon sommeil est agité, non réparateur				
J'ai tendance à me replier sur moi, je m'isole de mes amis				
Je me sens fatigué(e) le matin				
Je me désintéresse de mes occupations ou de mes loisirs				
Je me sens dépendant d'activités répétitives compulsives (tabac, alcool, grignotage, achats irraisonnés, sport intensif ...)				
Je me sens triste				
J'ai l'impression de fonctionner au ralenti				
Je ressens moins de désir sexuel				
Je me moque du regard des autres				
Je m'ennuie, peu de choses me font plaisir				
J'ai des difficultés à apprendre, à mémoriser				
Je me sens irascible, irritable				
J'ai des difficultés à supporter des contraintes, des frustrations				
Je me sens incompris				
Je suis attiré par le sucré, le chocolat en fin de journée				
Je me sens vulnérable au stress				
J'ai des sautes d'humeur fréquentes				
J'ai des difficultés à m'endormir ou de insomnies en pleine nuit				

Comptez votre nombre de points.

Jamais = 1 points

Parfois = 2 points

Souvent = 3 points

Quasi en permanence = 4 points



**Devenez performant  
en maîtrisant  
votre sommeil**  
*Avec Clémence Peix Lavallée*

### **Niveau 1 : de 0 à 35 points**

Vous êtes plein de dopamine, la vie rime avec envie, vous contrôlez la situation.

Vous pouvez sélectionner le programme B.A.B.A de la méditation pour garder votre bien-être, continuer à aller de l'avant, conserver votre forme physique et mentale.

Dans ce programme de médiation rapide, vous allez capitaliser vos capacités.

*Objectif : rester en pleine forme physique et mentale le plus longtemps possible.*

### **Niveau 2 : de 35 à 61 points**

La dopamine montre ses premiers signes de faiblesse, soit car c'est votre naturel, soit parce que vous commencer à épuiser votre potentiel.

Le plaisir ne teinte plus vos journées, soyez vigilant, vous avez du mal à tout gérer.

Vous pouvez sélectionner le programme Mieux gérer le stress.

*Objectif : prendre du recul par rapport aux évènements, retrouver la légèreté, le plaisir.*

### **Niveau 3 : de 62 à 84 points**

Vous avez des problèmes de motivation, de concentration. Attention, vous décompensez votre stress. La vie rime avec ennui. Vous ne contrôlez plus rien, vous êtes une proie potentielle idéale pour le stress. Il est temps de réagir et prendre soin de vous.

Commencez par le programme sommeil pour retrouver un sommeil réparateur, puis vous pourrez aller vers la sophrologie dynamique.

*Objectif : quitter cet état et se ressentir au plus vite en pleine forme physique mentale.*

