Votre corps est-il en surcharge ?

Un auto-repérage en 3 minutes pour reconnaître les signaux que votre corps envoie.

FASCIAMORPHOSE®

LA SURCHARGE COMMENCE DANS LE CORPS.

Bien avant les pensées « je n'en peux plus », le corps envoie des signaux : une tension qui ne se relâche pas, un sommeil qui n'est plus réparateur, une oppression dans la poitrine, des sensations qu'on finit par ignorer.

À force de tenir, on apprend à ne plus entendre les signaux.

Ce test va vous permettre d'évaluer rapidement la façon dont votre corps réagit à la surcharge.

TROIS FAÇONS DE RÉAGIR

Il s'emballe

Trop de signal. Le corps reste en alerte.

Il s'éteint

Plus de signal. On se sent coupé de soi.

Il se brouille

Le signal est là, mais confus, difficile à lire.

Savoir laquelle est votre manière de réagir, c'est savoir par où commencer.

COMMENT FAIRE

- 15 affirmations, réparties en 3 séries de 5.
- Pour chacune, trois réponses : Jamais, Parfois ou Souvent.
- Cochez celle qui vient spontanément. Il n'y a pas de bonne réponse.
- Une dernière question, à part, ne compte pas dans le score.

POUR COMPTER

Jamais	Parfois	Souvent
0 point	1 point	2 points

Additionnez les points de chaque série, 10 au maximum par série. La série au score le plus élevé indique votre tendance du moment.

AVANT DE COMMENCER

Répondez avec ce qui vient spontanément, sans chercher à bien faire. Il est fréquent de se reconnaître dans deux séries à la fois : la règle d'égalité, un peu plus loin, vous dira quoi en faire.

SÉRIE I

Cochez ce qui vient spontanément. Il n'y a pas de bonne réponse.

	JAMAIS 0	PARFOIS 1	SOUVENT 2
1 Même au repos, mon corps reste tendu, comme « sous tension ».	○	○	○
2 J'ai du mal à ralentir ou à « redescendre », même quand je le voudrais.	○	○	○
3 Je sursaute ou je réagis fort à des choses qui ne le méritent pas.	○	○	○
4 Il me faut longtemps pour retrouver mon calme après une contrariété.	○	○	○
5 Je remarque que mon cœur bat vite ou que ma respiration est courte, sans effort physique.	○	○	○

MON SCORE ____ / 10

Additionnez les points de la colonne cochée, puis reportez le total dans la case. À l'écran comme sur papier.

SÉRIE II

Cochez ce qui vient spontanément. Il n'y a pas de bonne réponse.

	JAMAIS 0	PARFOIS 1	SOUVENT 2
1 Quand on me demande ce que je ressens dans mon corps, j'ai du mal à répondre.	○	○	○
2 Je me sens « à distance » de mon corps, un peu coupé(e) de mes sensations.	○	○	○
3 Je ne remarque mes tensions que lorsqu'elles deviennent douloureuses.	○	○	○
4 Je fonctionne « dans ma tête », en oubliant que j'ai un corps.	○	○	○
5 Je m'aperçois que je suis fatigué(e) seulement quand je m'arrête.	○	○	○

MON SCORE ____ / 10

Additionnez les points de la colonne cochée, puis reportez le total dans la case. À l'écran comme sur papier.

SÉRIE III

Cochez ce qui vient spontanément. Il n'y a pas de bonne réponse.

	JAMAIS 0	PARFOIS 1	SOUVENT 2
1 Je sens des choses dans mon corps, mais je ne sais pas ce qu'elles veulent dire.	○	○	○
2 Quand quelque chose me traverse, j'ai du mal à dire de quoi il s'agit.	○	○	○
3 Mes sensations me semblent intenses, mais confuses.	○	○	○
4 Je n'arrive pas à décider si une sensation est importante ou non.	○	○	○
5 Deux sensations différentes me font le même effet, je ne les sépare pas.	○	○	○

MON SCORE ____ / 10

Additionnez les points de la colonne cochée, puis reportez le total dans la case. À l'écran comme sur papier.

UNE QUESTION À PART

Elle ne compte pas dans le score. Le sommeil se dégrade dans les trois cas : le compter fausserait le résultat. Mais il dit quelque chose d'important sur votre état.

	JAMAIS 0	PARFOIS 1	SOUVENT 2
Mon sommeil est agité, ou je me réveille sans me sentir reposé(e).	○	○	○

Un sommeil qui ne répare plus est un signal, pas un détail.

VOTRE TENDANCE DOMINANTE

Reportez ici les trois scores, puis entourez le plus élevé.

SÉRIE I	SÉRIE II	SÉRIE III
/ 10	/ 10	/ 10

I Le corps est trop « allumé »

II Le corps est silencieux

III Le corps est difficile à lire

RÈGLE D'ÉGALITÉ

Si deux séries sont à égalité ou à un point d'écart, lisez les deux analyses correspondant à la dominante. Ce n'est pas une hésitation du test : ces trois façons de réagir cohabitent souvent chez la même personne, et elles changent avec les périodes. Commencez par celle dont la description vous fera dire « oui, c'est ça ».

SI VOS TROIS SCORES SONT BAS

Autour de 3/10 ou moins ? Votre corps est plutôt à l'équilibre en ce moment. Rien à corriger pour l'instant. Juste à savoir repérer si cela change.

VOUS AVEZ SURTOUT COCHÉ LA SÉRIE I

LE CORPS EST TROP « ALLUMÉ »

SUR-ACTIVATION · TROP DE SIGNAL

Votre système nerveux reste en alerte, même quand rien ne le justifie sur l'instant. Le corps ne redescend pas : il garde la tension, écourte le souffle, agite le sommeil.

Ce n'est pas un défaut. C'est un corps qui a appris à rester en alerte.

Le travail n'est pas de se forcer à se détendre, mais de lui redonner le signal qu'il peut relâcher.

PAR OÙ COMMENCER

Réapprendre à sentir l'appui et le poids du corps, et laisser le souffle ralentir de lui-même, sans le contraindre.

POUR LE RAMENER À L'ÉQUILIBRE

Le corps est trop « allumé » : deux chemins possibles, au choix ou l'un après l'autre.

OPTION 1

SEUL·E, CHEZ VOUS

L'audio « Revenir au repos dans l'ensemble du corps » dans le pack « Récupérer jour après jour » est en accès libre dans le Studio, sur mon site.

ÉCOUTER L'AUDIO →

OPTION 2

ACCOMPAGNÉ·E, EN SÉANCE

En fasciathérapie MDB, le toucher subtil et lent qui est appliqué propose au corps de désactiver le mode alerte. Le diaphragme, souvent très spasmé dans ces situations, fait partie des zones que je travaille en priorité.

Ce que j'observe le plus souvent en séance : le souffle s'allonge de lui-même.

VOUS AVEZ SURTOUT COCHÉ LA SÉRIE II

LE CORPS EST SILENCIEUX

FAIBLE PERCEPTION · PLUS DE SIGNAL

Vous avez du mal à sentir votre corps de l'intérieur, comme s'il s'était mis en sourdine.

C'est fréquent, et souvent protecteur : quand c'est trop, ne plus sentir permet de faire face.

Et si « ne rien sentir » est ce qui se présente, c'est un point de départ valable, pas un échec.

PAR OÙ COMMENCER

Commencer non par « sentir plus », mais par accueillir ce qui est là, même quand c'est du vide ou du silence.

POUR LE RAMENER À L'ÉQUILIBRE

Le corps est silencieux : deux chemins possibles, au choix ou l'un après l'autre.

OPTION 1

SEUL·E, CHEZ VOUS

L'audio « Je ne sens rien dans mon corps » dans le pack « Habiter son corps », pensé exactement pour cette situation, est en accès libre dans le Studio.

ÉCOUTER L'AUDIO →

OPTION 2

ACCOMPAGNÉ·E, EN SÉANCE

La fasciathérapie MDB est une approche lente et discrète : le toucher va à votre rencontre sans rien forcer. Au fil des séances, les personnes dont le corps est « silencieux » commencent à percevoir des signaux (un relâchement, une chaleur, un micro-mouvement…).

Une porte s'est ouverte, sans qu'on l'ait forcée.

VOUS AVEZ SURTOUT COCHÉ LA SÉRIE III

LE CORPS EST DIFFICILE À LIRE

PERCEPTION BROUILLÉE · SIGNAL CONFUS

Vous sentez beaucoup de choses, mais elles se mélangent. Une sensation arrive, et il est difficile de dire de quoi il s'agit : de la faim, de la fatigue, de l'inquiétude, de la colère ?

Ce n'est pas un manque de sensibilité. C'est souvent l'inverse : il y a beaucoup de signal, et pas encore assez de mots pour trier.

Ici, l'enjeu n'est pas de sentir davantage. Il est de gagner en précision.

PAR OÙ COMMENCER

Décrire avant d'interpréter. Où exactement ? Comment est-ce ? Serré, lourd, chaud, mouvant ? Depuis quand ?

POUR LE RAMENER À L'ÉQUILIBRE

Le corps est difficile à lire : deux chemins possibles, au choix ou l'un après l'autre.

OPTION 1

SEUL·E, CHEZ VOUS

L'audio « Y voir plus clair » dans le pack « Habiter son corps », une pratique courte pour gagner en précision, est en accès libre dans le Studio.

ÉCOUTER L'AUDIO →

OPTION 2

ACCOMPAGNÉ·E, EN SÉANCE

En séance, nous travaillons à deux : je vous invite à mettre des mots sur ce qui se passe, pendant que ça se passe. Chercher le mot fait déjà une part du travail.

Le langage est parfois trop pauvre pour nommer ce que vous ressentez. Cela ne doit pas stopper le processus.

IMPORTANT

Quand la question reste ouverte (une sensation nouvelle, intense ou qui ne ressemble à rien de connu), consultez un médecin. Chercher à comprendre ce qu'on ressent ne remplace jamais un avis médical.

L'INTEROCEPTION

C'est le processus par lequel le système nerveux détecte, interprète et régule les signaux venus de l'intérieur du corps.

Ce n'est pas « sentir ses organes ». C'est ce qui vous informe en permanence, le plus souvent sans que vous y pensiez :

- la température de votre corps
- la faim, la soif, la satiété
- le rythme du cœur et celui du souffle
- l'état de la digestion, l'envie d'uriner
- l'effort musculaire, la fatigue, la douleur

Ces signaux servent à maintenir l'équilibre interne du corps, ce qu'on appelle l'homéostasie. Ils participent aussi à la façon dont naissent les émotions.

Craig, 2002 · Khalsa et al., 2018 · Chen et al., 2021

TROIS FAÇONS DE SE DÉRÉGULER

Ce test s'appuie sur une idée simple : ce système peut se déréguler en excès (le corps reste sur-activé), en défaut (on perçoit peu ou mal ses signaux), ou en confusion (on sent beaucoup, sans pouvoir trier).

Ces trois configurations sont décrites séparément dans la littérature scientifique. Elles sont cohérentes avec une distinction établie entre trois dimensions dissociables de la perception intérieure : sa précision, la sensibilité qu'on croit avoir, et l'accord entre les deux.

« Mieux sentir » ne veut pas dire « sentir plus fort ».
L'enjeu est la justesse, pas l'intensité.

Garfinkel et al., 2015 · Bagby et al., 1994 · Kashdan, Barrett & McKnight, 2015

POURQUOI CELA COMPTE

On sait que la charge chronique a un impact réel sur le corps au fil du temps. C'est ce que les chercheurs appellent la **charge allostatique** : « l'usure » cumulée de plusieurs systèmes (cardiovasculaire, métabolique, immunitaire, hormonal).

Tenir longtemps a un coût mesurable. C'est une raison sérieuse d'apprendre à repérer les signaux tôt.

EN TOUTE TRANSPARENCE

Ce test n'est pas un instrument de mesure validé, et ces trois tendances ne sont pas une classification médicale. C'est un outil d'orientation, conçu pour vous aider à trouver par où commencer. Rien de plus, mais rien de moins.

McEwen & Stellar, 1993 · Parker et al., 2022

PORTER ATTENTION À SON CORPS APAISE LA PLUPART DES GENS.

Mais pas tout le monde, et pas tout le temps.

Si l'exercice augmente votre inconfort. Ce n'est pas un échec. Revenez à quelque chose de simple et concret : le poids de vos pieds sur le sol, le contact de votre dos contre le siège. Vous pouvez vous arrêter à tout moment.

Ce test ne remplace pas un avis professionnel. Si votre épuisement s'accompagne d'une perte de plaisir qui dure, d'idées noires ou de troubles physiques qui persistent, parlez-en à un médecin.

Une oppression dans la poitrine, des palpitations ou une douleur nouvelle méritent toujours un avis médical d'abord.

EN CAS DE DÉTRESSE

Le 3114, gratuit, 24 h/24. La fatigue profonde mérite d'être entendue, et parfois accompagnée.

POUR CONTINUER

1 **Écoutez l'audio de votre tendance.**

Les trois sont en accès libre dans le Studio Fasciamorphose®.

ÉCOUTER LES AUDIOS →

2 **Si vous voulez être accompagné·e.**

Certains schémas, ancrés depuis longtemps, ne se travaillent pas seul·e. Je reçois à Paris 15e et à Châtenay-Malabry.

WWW.FASCIAMORPHOSE.FR

PRENDRE RENDEZ-VOUS

AGNÈS BARRET

Fasciathérapeute MDB · Fondatrice
de Fasciamorphose®
Paris 15e · Châtenay-Malabry · visio

Ré-apprendre à habiter son corps.

WWW.FASCIAMORPHOSE.FR

Les accompagnements proposés ne constituent pas des soins médicaux. Ils ne se substituent en aucun cas à une consultation, un diagnostic ou un traitement médical, psychologique ou psychiatrique. En cas de problème de santé, consultez un professionnel de santé qualifié.

Ce document peut être partagé librement, dans son intégralité et sans modification. Toute reproduction partielle, modification ou revente est interdite. © Agnès Barret · Fasciamorphose® · 2026.