

TEST ÉNERGÉTIQUE

TA BOUSSOLE ÉNERGÉTIQUE : DÉCOUVRE OÙ TON ÉNERGIE SE BLOQUE

Tu sens parfois que ton énergie est “dans le rouge”, la tête pleine, le corps fatigué, le cœur lourd ?

Tu n'es pas seul. Nous traversons tous des périodes où notre énergie circule moins bien.

Ce guide est une invitation à mieux comprendre ton énergie, à repérer où elle se bloque et à découvrir comment la réharmoniser.

En quelques minutes, tu vas obtenir une première lecture de ton état énergétique, douce, claire et bienveillante.

Quand ton énergie circule librement, tout devient plus fluide : ton mental s'apaise, ton corps se détend et ton cœur retrouve sa légèreté.

Je suis Catherine, praticienne Reiki.

Après 25 ans comme manipulatrice radio, j'ai choisi d'accompagner autrement : par le Reiki, une méthode énergétique douce qui favorise la détente, la libération émotionnelle et l'équilibre global.

Aujourd'hui, j'aide les personnes fatiguées, stressées ou dispersées à retrouver paix intérieure, clarté et vitalité.

Prête à découvrir ta boussole énergétique ?

Installe-toi dans un endroit calme, respire profondément et suis les étapes suivantes.

ÉTAPE 1 : TA MÉTÉO ÉNERGÉTIQUE DU MOMENT



Lis tranquillement chaque série d'affirmations et coche celles qui résonnent avec ton ressenti actuel.

Ne réfléchis pas trop, fais confiance à ton intuition et à ton corps.

À la fin, tu découvriras ton profil énergétique du moment, c'est-à-dire l'endroit où ton énergie circule le moins bien.



Énergie d'ancrage (stabilité, sécurité)

- ☐ Je me sens souvent fatigué(e) ou "vidé(e)"
- ☐ J'ai du mal à ralentir, je suis souvent dans le mental
- ☐ J'ai du mal à me sentir à ma place
- ☐ J'ai besoin de tout contrôler pour me sentir en sécurité



Nombre de cases cochées : / 4

Énergie du centre (vitalité, confiance)

- ☐ Je manque d'élan ou de motivation
- ☐ Je me sens vite dépassé(e) par les imprévus
- ☐ J'ai du mal à dire non ou à poser mes limites
- ☐ Je ressens souvent une tension au niveau du ventre ou du plexus



Nombre de cases cochées : / 4

Énergie du cœur (amour, ouverture)

- ☐ Je donne beaucoup, mais je peine à recevoir
- ☐ J'ai du mal à exprimer mes émotions
- ☐ Je me sens souvent seule ou incomprise
- ☐ Je ressens une lourdeur dans la poitrine ou les épaules



Nombre de cases cochées : / 4

Énergie du mental (pensées, clarté)

- ☐ Mon mental tourne en boucle, surtout le soir
- ☐ J'ai du mal à me concentrer ou à lâcher prise
- ☐ Je me perds facilement dans mes pensées
- ☐ J'anticipe beaucoup et j'ai du mal à faire confiance à la vie



Nombre de cases cochées : / 4

Énergie globale (harmonie, circulation)

- ☐ J'ai souvent des hauts et des bas émotionnels
- ☐ Je ressens un désalignement entre ce que je ressens et ce que je vis
- ☐ J'ai du mal à me sentir "moi-même"
- ☐ Mon sommeil ou ma digestion sont perturbés



Nombre de cases cochées : / 4

Maintenant, fais ton bilan.

Note le total de chaque catégorie ci-dessous



Catégorie	Nombre de cases cochées
 ANCRAGE	☐
 CENTRE	☐
 COEUR	☐
 MENTAL	☐
 GLOBALE	☐

INTERPRÉTATION DE TA MÉTÉO ÉNERGÉTIQUE

La catégorie où tu as coché le plus de cases indique la zone où ton énergie est bloquée en ce moment.

Lis le profil énergétique correspondant à cette catégorie (page suivante) pour comprendre ce que ton corps et ton énergie veulent te dire.

Le Reiki agit toujours sur l'ensemble du système énergétique : tout est relié, rien n'est figé.

ÉTAPE 2 : TON PROFIL ÉNERGÉTIQUE

Lis le profil correspondant à ta zone la plus marquée.

Tu peux te reconnaître dans plusieurs profils : c'est normal, tout est relié



ÉNERGIE DU MENTAL (chakra du troisième œil / de la tête)

Pense trop, analyse tout, peine à ressentir.
L'énergie monte dans la tête et crée un brouillard mental.

Signes de déséquilibre : insomnie, maux de tête, dispersion, doute permanent.

Quand c'est équilibré : clarté, intuition, concentration, calme intérieur.

Phrase clé : "Je fais confiance à mon intuition autant qu'à ma raison."

Ton énergie est bloquée dans la tête.
Tu analyses, tu réfléchis, tu cherches à comprendre... mais plus tu penses, plus tu t'épuises.
Ton mental t'empêche parfois d'écouter ton intuition et ton corps.

Ton besoin énergétique :
Ramener ton énergie dans le corps, te reconnecter au présent et lâcher le besoin de tout maîtriser.

Petit rituel :
Pose une main sur ton ventre, une sur ton cœur. Inspire profondément 3 fois.
À chaque expiration, répète :
"Je libère mes pensées, je choisis la paix."

Affirmation :

"JE FAIS CONFIANCE À LA VIE, JE N'AI PAS BESOIN DE TOUT CONTRÔLER."

Dispersé



ÉNERGIE D'ANCRAGE (chakra racine — base du corps)

Bloquée dans la fuite, la fatigue ou la difficulté à se poser.
Souvent dans la tête, toujours en mouvement, mais sans fondation.

Signes de déséquilibre : anxiété, fatigue, sentiment d'insécurité, difficulté à passer à l'action.

Quand c'est équilibré : stabilité, sécurité intérieure, présence au moment présent, confiance dans la vie.

Phrase clé : “Je suis ici, maintenant, et je me sens à ma place.”

Ton énergie part dans tous les sens.

Tu veux bien faire, tu démarres plein de choses, mais tu peines à aller au bout.

Tu es souvent “dans le vent”, déconnectée de ton corps.

Ton besoin énergétique :

T'ancrer. Ralentir. Revenir dans ton corps et poser tes racines.

Petit rituel :

Mets-toi debout, pieds nus, respire lentement.

Imagine des racines qui descendent de tes pieds vers la terre.

Soutiens-toi intérieurement en répétant :

“Je suis ici, maintenant.”

Affirmation :

“JE CHOISIS LA STABILITÉ, J'AI CONFIANCE EN MES FONDATIONS.”

Fermeture du Cœur



ÉNERGIE DU CŒUR (chakra du cœur — centre de la poitrine)

Se protège, donne beaucoup mais reçoit peu.

Difficulté à poser des limites ou à exprimer ses besoins.

Signes de déséquilibre : tristesse, sentiment de solitude, hypersensibilité, tensions thoraciques.

Quand c'est équilibré : compassion, équilibre entre donner et recevoir, légèreté émotionnelle.

Phrase clé : "J'ouvre mon cœur avec confiance et douceur."

Tu donnes beaucoup, mais ton cœur s'est refermé.

Tu portes les autres, mais tu t'oublies.

Tu ressens une forme de vide émotionnel, ou une difficulté à recevoir.

Ton besoin énergétique :

Relâcher le poids du passé, libérer les émotions et rouvrir ton cœur à la douceur.

Petit rituel :

Pose les mains sur ta poitrine, respire profondément.

À l'expiration, imagine que tu ouvres une fenêtre de lumière douce dans ton cœur.

"Je m'ouvre à l'amour et à la tendresse."

Affirmation :

"JE MÉRITE DE RECEVOIR AUTANT QUE JE DONNE."

Fatigue Profonde



ÉNERGIE DU CENTRE (chakra du plexus solaire — ventre)

Besoin de tout maîtriser, tension interne, auto-exigence forte.
Difficulté à lâcher prise, fatigue nerveuse, digestion lente.

Signes de déséquilibre : tensions abdominales, colère rentrée, stress, hypervigilance.

Quand c'est équilibré : confiance, force tranquille, capacité à agir sans s'épuiser.

Phrase clé : "Je rayonne ma puissance sans avoir besoin de tout contrôler."

Ton énergie vitale est basse. Tu manques de joie, de motivation ou de sommeil réparateur.

Tu te sens vidée, parfois sans raison apparente.

Ton besoin énergétique :

Recharger ton énergie vitale, restaurer ta lumière intérieure.

Petit rituel :

Allonge-toi ou assieds-toi confortablement.

Ferme les yeux et imagine une douce lumière dorée qui descend sur toi.

Respire-la. Laisse-la nourrir chaque cellule.

Affirmation :

"JE RECHARGE MON ÉNERGIE, JE M'AUTORISE À RALENTIR."



L'Harmonie (ou presque)



ÉNERGIE GLOBALE (harmonie générale)

Sensation de vide, d'épuisement ou de perte de sens.

Tous les centres sont un peu affaiblis, l'énergie circule mal dans l'ensemble du corps.

Signes de déséquilibre : fatigue chronique, perte d'élan, désalignement avec soi.

Quand c'est équilibré : cohérence, vitalité, alignement entre corps, cœur et esprit.

Phrase clé : "Je suis alignée, connectée et vivante à chaque instant."

Tu sens que ton énergie circule bien, mais elle pourrait vibrer plus haut.

Tu es dans une belle dynamique d'équilibre.

Ton besoin énergétique :

Stabiliser cet état, renforcer ton ancrage et continuer à t'écouter.

Petit rituel :

Fais un scan de ton corps en conscience, de la tête aux pieds.

Remercie chaque partie de toi pour son travail.

"Je rayonne ma lumière intérieure."

Affirmation :

"JE SUIS ALIGNÉE, ANCRÉE ET EN PAIX."

ÉTAPE 3 : TON MESSAGE ÉNERGÉTIQUE

“Ton énergie te parle. Elle ne te juge pas, elle te guide.”

Les zones où tu ressens le plus de blocages sont simplement des espaces qui demandent de l'attention et de la douceur.

Je t'accompagne et t'aide à :

- Libérer les zones de tension et les émotions retenues
- Retrouver une circulation fluide de ton énergie
- Reconnecter le corps, le cœur et l'esprit
- Retrouver paix, clarté et vitalité



Bravo

Tu viens de poser un regard neuf sur ton énergie.

Ce guide t'a permis de sentir où tu en es maintenant. Imagine ce que tu pourrais ressentir si ton énergie circulait pleinement.

“Le Reiki est un soin énergétique qui rétablit l'harmonie naturelle du corps et de l'esprit.

Il ne se pense pas, il se vit.

Si tu veux aller plus loin :

Réserve ton soin Reiki.

ou

Découvre mon accompagnement “6 semaines pour retrouver paix intérieure et équilibre énergétique”

En savoir plus !

Tout est là, tu n'as qu'à suivre les liens et voyager dans mon univers.

A bientôt

Catherine, d' éKilibre&Vie