

7 tests pour évaluer votre degré de lâcher-prise



Marie Marchand . www.theraforma.com

TheraForma : le meilleur du coaching et de la psychologie positive
au service de votre épanouissement

1. Test de lâcher-prise mental

Mettez 1 point à chaque phrase qui vous décrit bien.

Je suis facilement capable de... ?

- m'endormir le soir dès que je me couche dans mon lit
- profiter de l'instant présent sans penser aux difficultés actuelles de ma vie
- faire une sieste n'importe où, quel que soit le bruit autour de moi
- entrer en état de relaxation, de méditation, d'hypnose
- profiter de l'instant présent sans penser au passé ou à l'avenir
- rester concentré sur une seule tâche à la fois
- faire une sieste à n'importe quel moment de la journée
- mettre en pause mes pensées quand cela est nécessaire
- m'isoler dans ma bulle même avec du monde ou du bruit autour de moi
- profiter de mes vacances à 100% sans penser au boulot ou autres préoccupations

Combien obtenez-vous sur un total de 10 ? : _____

Si votre total est compris entre 0 et 3 :

Ah, si vous trouviez le bouton « stop » ou le mode d'emploi pour pouvoir vous accorder une pause au sein même de votre esprit, ce serait pour vous comme un coup de baguette magique. Ruminations, pensées parasites, autant de perturbateurs dont vous aimeriez vous libérer. Rassurez-vous, c'est tout à fait possible !

Si votre total est compris entre 4 et 7 :

Votre cerveau est souvent en pleine action, et heureusement, vous parvenez de temps à autre à récupérer grâce à des moments de calme ou de répit que vous réussissez à vous accorder régulièrement. Cependant, vous seriez certainement ravi de parvenir à lâcher encore plus facilement prise sur vos pensées, pour pouvoir profiter pleinement de chaque instant.

Si votre total est compris entre 8 et 10 : ?

Bravo ! Quel que soit votre flot de pensées, il vous est facile de les mettre en pause ou de les stopper net lorsque cela est nécessaire. Vous savez pleinement profiter de l'instant présent et devez vivre régulièrement de belles émotions sans retenue ! Quel bel équilibre, continuez à vous offrir ces instants de ressourcement aussi souvent que vous en ressentez le besoin car c'est ainsi que vous pourrez maintenir votre équilibre dans le temps !

2. Test de lâcher-prise sur soi-même

Mettez 1 point à chaque phrase qui vous décrit bien.

- Je connais bien et j'accepte mes limites
- J'accepte de ne pas pouvoir sauver le monde
- J'accueille ma fatigue avec bienveillance
- J'accepte quand je n'atteins pas un objectif prévu
- J'accueille mes émotions sans chercher à les « contrôler »
- Je me sens bien même si je ne contrôle pas toutes les situations
- J'accepte mes imperfections
- Je parviens à me regarder avec bienveillance dans le miroir
- Je sais m'arrêter quand il est temps
- Je sais dire que je suis quelqu'un de bien

Combien obtenez-vous sur un total de 10 ? : _____

Si votre total est compris entre 0 et 3 :

Pas si facile a priori de vous accepter tel que vous êtes et d'admettre que vous êtes une belle personne. Vous avez tout à gagner à faire davantage connaissance avec vous-même et avec une approche bienveillante pour découvrir ce que vous avez de meilleur en vous, tout en acceptant vos imperfections et vos limites qui font de vous un être humain libre et imparfait comme les autres.

Si votre total est compris entre 4 et 7 :

Il est probable que vous ayez déjà une bonne connaissance de vous-même. Cependant, tout en vous ne correspond pas forcément à la personne idéale que vous aimeriez être. Vous savez sans doute au fond que vous êtes quelqu'un de bien, mais une petite partie de vous aimerait être encore mieux, n'est-ce pas ?

Si votre total est compris entre 8 et 10 :

Bravo ! Vous avez appris à vous connaître et à vous accepter tel que vous êtes, voire même à vous aimer ainsi. Vous connaissez vos forces et vos capacités, mais aussi vos limites et vos imperfections. Une partie de vous trouve peut-être même un certain charme à ces imperfections et à l'équilibre que vous en dégagez. Continuez à croire en vous et à prendre soin de vous !

3. Test de lâcher-prise sur ses émotions

Répondez à chaque question par une réponse sur l'échelle de 0 à 5 qui la suit :

- **Vous arrive-t-il de ressentir de la colère ?**

Tous les jours / Très souvent / Souvent / Rarement / Très rarement / Jamais
0 1 2 3 4 5

- **Lorsque cela vous arrive, au bout de combien de temps parvenez-vous à vous sentir mieux ?**

Jamais totalement / Quelques (Qq) mois / Qq semaines / Qq jours / Qq heures / Qq minutes
0 1 2 3 4 5

- **Vous arrive-t-il de ressentir de la déception ?**

Tous les jours / Très souvent / Souvent / Rarement / Très rarement / Jamais
0 1 2 3 4 5

- **Lorsque cela vous arrive, au bout de combien de temps parvenez-vous à vous sentir mieux ?**

Jamais totalement / Quelques (Qq) mois / Qq semaines / Qq jours / Qq heures / Qq minutes
0 1 2 3 4 5

- **Vous arrive-t-il de ressentir de la culpabilité ?**

Tous les jours / Très souvent / Souvent / Rarement / Très rarement / Jamais
0 1 2 3 4 5

- **Lorsque cela vous arrive, au bout de combien de temps parvenez-vous à vous sentir mieux ?**

Jamais totalement / Quelques (Qq) mois / Qq semaines / Qq jours / Qq heures / Qq minutes
0 1 2 3 4 5

- **Vous arrive-t-il de ressentir du stress ?**

Tous les jours / Très souvent / Souvent / Rarement / Très rarement / Jamais
0 1 2 3 4 5

- **Lorsque cela vous arrive, au bout de combien de temps parvenez-vous à vous sentir mieux ?**

Jamais totalement / Quelques (Qq) mois / Qq semaines / Qq jours / Qq heures / Qq minutes
0 1 2 3 4 5

- **Vous arrive-t-il de ressentir de la peur ?**

Tous les jours / Très souvent / Souvent / Rarement / Très rarement / Jamais
0 1 2 3 4 5

- **Lorsque cela vous arrive, au bout de combien de temps parvenez-vous à vous sentir mieux ?**

Jamais totalement / Quelques (Qq) mois / Qq semaines / Qq jours / Qq heures / Qq minutes
0 1 2 3 4 5

3. Test de lâcher-prise sur ses émotions

Combien obtenez-vous sur un total de 50 ? : _____

Si votre total est compris entre 0 et 10 :

Il est certain que de travailler sur le lâcher-prise vous fera le plus grand bien ! Aucune journée n'est simple à gérer émotionnellement pour vous, et vous ne parvenez pas facilement à lâcher prise sur ces émotions peu agréables qui vous traversent à la moindre occasion. Rassurez-vous, en à peine quelques exercices, votre vie va changer et vous semblera tellement plus légère !

Si votre total est compris entre 11 et 25 :

Il peut vous arriver de vous laisser submerger par ces fameuses émotions si peu agréables que sont la peur, la tristesse, la jalousie, la déception ou la colère, l'une étant probablement plus présente que les autres. Il est déjà très utile d'identifier cela, pour mieux apprendre à canaliser ces émotions et à vous en libérer ensuite plus rapidement.

Si votre total est compris entre 26 et 40 :

Il est normal pour vous de ressentir parfois quelques émotions peu agréables, mais vous avez en vous une capacité à ne pas vous laisser submerger par celles-ci. Il suffit de quelques heures ou quelques jours pour vous en libérer et en cela, vous êtes déjà assez à l'aise dans l'art du lâcher-prise de façon générale.

Si votre total est compris entre 41 et 50 :

Bravo ! Vous êtes un maître dans l'art du lâcher-prise sur les émotions ! Même face à des situations qui en déstabiliseraient plus d'un, vous accueillez avec bienveillance vos émotions les moins agréables et les transformez immédiatement en forces pour avancer.

4. Test de lâcher-prise dans ses relations

Pour chacune des forces suivantes, évaluez votre niveau de capacité sur l'échelle allant de 0 (j'en suis totalement incapable) à 5 (j'en suis totalement capable).

	0	1	2	3	4	5
Faire confiance / Déléguer						
Savoir dire non / Savoir dire Stop						
Se séparer / Tourner la page d'une relation						
Ne rien attendre / Aucune exigence en retour dans mes relations						
Accepter l'autre / Accepter ses imperfections						
Laisser le dernier mot à l'autre / Le laisser avoir raison						
Pardonner à l'autre / Se libérer de toute rancune						
Faire ses excuses / Reconnaître ses torts						
Accueillir l'émotion de l'autre sans la subir / Être en bonne empathie						
Accueillir les reproches d'autrui / S'en servir pour avancer						

Combien obtenez-vous sur un total de 50 ? : _____

Si votre total est compris entre 0 et 10 :

Excellente nouvelle pour vous, votre vie va bientôt changer en lisant le guide sur le lâcher-prise ! Après avoir travaillé sur votre lâcher-prise, vos relations aux autres vont évoluer. Vous allez enfin pouvoir apprécier vos relations à leur juste valeur en lâchant prise sur des attentes ou des croyances qui vous limitent dans votre propre épanouissement.

Si votre total est compris entre 11 et 39 :

Pas toujours facile de réagir de façon adaptée avec les autres, une partie de vous a certainement bien conscience de ce qui serait meilleur pour vous, et vous parvenez parfois à être fier de vos réactions spontanées, mais une autre partie sait qu'en vous penchant sur le sujet, cela va vous aider à lâcher encore plus facilement dans certaines de vos relations et ainsi à vous épanouir encore et toujours plus !

Si votre total est compris entre 40 et 50 :

Bravo ! Vous avez bien compris que la relation à l'autre n'était que rarement parfaite, mais qu'il ne tenait qu'à vous d'accueillir les autres et les relations avec eux dans leurs imperfections. Vous savez lâcher prise sur ces situations relationnelles que vous ne maîtrisez pas parfaitement, mais qui vous apportent plus de plaisir qu'autre chose, et c'est cela qui est essentiel !

5. Test de lâcher-prise face aux objets matériels

Pour chacune des situations, évaluez votre niveau de lâcher-prise sur l'échelle allant de 1 (je ne sais pas du tout lâcher-prise) à 5 (je sais totalement lâcher-prise).

	1	2	3	4	5
Pour faire de la place, vous devez vous séparer de vêtements abîmés ou qui ne sont plus à votre taille					
Vous oubliez votre téléphone / votre tablette / votre appareil photo dans le train					
Pour souder votre couple, vous devez vous séparer de vieilles lettres de vos ex-relations					
Vous sortez de votre travail et découvrez que votre voiture n'est plus là où vous l'avez garée					
En faisant une fausse manipulation, vous effacez tous les albums photos numériques que vous aviez sur votre ordinateur					
Vous arrivez en avion sur votre lieu de vacances pour 15 jours et on vous annonce que votre valise a été totalement perdue					
Sans le faire exprès, vous cassez votre belle télé écran plat toute neuve					
Vous vous baignez en mer et soudain réalisez que vous avez perdu votre alliance					
Vous triez vos placards et trouvez de la vaisselle de famille inutilisée depuis des années					
Votre domicile prend feu et tout ce que vous possédiez a brûlé					

Combien obtenez-vous sur un total de 50 ? : _____

Si votre total est compris entre 0 et 10 :

Chaque objet a son importance pour vous, qu'il ait une valeur sentimentale ou non, le simple fait de réaliser que vous devez vous séparer d'un objet auquel vous tenez ou qui vous est très utile, remet votre sérénité en question. Vous êtes attaché à ces objets qui sont comme la continuité de vous-même.

Si votre total est compris entre 11 et 39 :

Certains objets comptent plus que d'autres pour vous, mais quoiqu'il arrive, vous vous attachez en général vite à votre nouvelle maison, votre nouvelle voiture ou votre nouveau téléphone. Vous parvenez à tolérer la perte ou la casse de certains objets, mais ce n'est pas toujours facile d'accepter de vous en séparer.

Si votre total est compris entre 40 et 50 :

Bravo ! Vous avez bien compris que les objets ne sont que des objets et que ce qui compte fondamentalement, ce sont les émotions, les souvenirs qui y sont associés. Se séparer d'un objet ne signifie pas oublier tous ces souvenirs. Passées les premières minutes peu agréables, vous rebondissez immédiatement et pouvez d'avance vous réjouir des prochains objets qui vont certainement entrer dans votre vie ou bien de la place que les précédents vont laisser.

6. Test de lâcher-prise face à l'inconnu

Pour chacune des situations, évaluez votre niveau de lâcher-prise sur l'échelle allant de 1 (je ne sais pas du tout lâcher-prise) à 5 (je sais totalement lâcher-prise).

	1	2	3	4	5
Vous partez en vacances et votre vol est annulé, vous devez attendre un jour de plus avant de partir					
Vous êtes fatigué en rentrant du travail et votre conjoint(e) vous annonce alors que ce soir il/elle a invité quelques amis à manger, qu'il faut tout préparer					
Vous aviez prévu d'aller à une super soirée immanquable, mais vous avez 40 de fièvre, vous devez y renoncer					
Vous aviez prévu de vous reposer aujourd'hui, mais une urgence de dernière minute vous occupe finalement toute la journée					
Vous aviez mis de l'argent de côté pour vous offrir un beau cadeau, mais la machine à laver tombe en panne, et vous devez la remplacer					
Vous aviez prévu un super pique-nique familial, mais la pluie est au rendez-vous et vous devez annuler					
Une organisation en équipe était prévue, mais au dernier moment une personne ne tient pas son rôle et vous devez réadapter l'organisation					
Vous êtes au travail et l'école appelle pour vous dire que l'un de vos enfants a eu un petit accident, mais rien de grave					
Vous vous réjouissiez d'avance d'aller au restaurant avec des amis, mais au dernier moment, la moitié d'entre eux n'a plus envie d'y aller, vous annulez					
Vous aviez prévu un repas aux chandelles en amoureux, mais une heure avant le dîner, le travail de votre conjoint l'appelle pour une urgence et il doit s'y rendre					

Combien obtenez-vous sur un total de 50 ? : _____

Si votre total est compris entre 0 et 10 :

Pas facile pour le moment pour vous de faire face à des situations auxquelles vous ne vous attendiez pas, ou qui ne se déroulent pas comme vous l'aviez prévu. Vous allez pouvoir apprendre à lâcher prise sur ces imprévus en développant votre capacité d'adaptation !

Si votre total est compris entre 11 et 39 :

Vous avez bien conscience que vous ne pouvez pas tout maîtriser et que parfois, vous devez vous adapter aux situations, lorsque celles-ci ne s'adaptent pas à vous ou à vos attentes ! Cependant, ce n'est pas toujours facile. Parfois vous préféreriez que tout se déroule comme prévu. Heureusement, vous parvenez finalement en général à trouver quoi qu'il arrive des solutions.

Si votre total est compris entre 40 et 50 :

Bravo ! Quelle belle capacité d'adaptation ! Hé oui, la vie est faite d'imprévus et vous vous y attendez. Le plus souvent, vous accueillez les nouvelles sereinement et il vous arrive même parfois de vous réjouir carrément de l'opportunité que vous offrent ces imprévus de vivre quelque chose de nouveau, de faire appel à des ressources insoupçonnées ou de vivre des situations exceptionnelles.

7. Test de lâcher-prise face au passé et à l'avenir

Répondez à chaque question par une réponse sur l'échelle de 0 à 5 qui la suit :

- **Vous arrive-t-il de "ruminer le passé" ?**

Jamais / Très rarement / Rarement / Souvent / Très souvent / Tous les jours

0 1 2 3 4 5

- **Quand vous pensez au passé, comment vous sentez-vous en général ?**

Vraiment très bien / Très bien / Bien / Mal / Très mal / Vraiment très mal

0 1 2 3 4 5

- **A quel point diriez-vous que votre passé vous limite dans le présent ?**

Pas du tout / Très peu / Un petit peu / Un peu trop / Beaucoup / Enormément

0 1 2 3 4 5

- **Avez-vous peur de l'avenir ?**

Pas du tout / Très rarement / Rarement / Souvent / Très souvent / Tout le temps

0 1 2 3 4 5

- **A quel point diriez-vous que votre peur de l'avenir vous limite dans le présent ?**

Pas du tout / Très peu / Un petit peu / Un peu trop / Beaucoup / Enormément

0 1 2 3 4 5

- **Savez-vous profiter pleinement de l'instant présent sans penser ni au passé ni à l'avenir ?**

Parfaitement / Très facilement / Facilement / Difficilement / Très difficilement / Pas du tout

0 1 2 3 4 5

Combien obtenez-vous sur un total de 30 ? : _____

Si votre total est compris entre 24 et 30 :

En vivant dans le passé et en ayant peur de l'avenir, difficile pour vous évidemment de profiter de l'instant présent avec légèreté ! Le poids de ce passé doit peser lourd sur vos épaules et votre peur de l'avenir doit vous freiner dans vos projets, vos engagements, vos espoirs. Il est temps de vous libérer de toute cette pression et de lâcher-prise sur le passé comme sur la peur de l'avenir.

Si votre total est compris entre 7 et 23 :

Même s'il vous arrive de savoir profiter de l'instant présent, une petite voix dans votre tête vient un peu trop souvent vous amener à ressasser le passé encore et encore. Vous avez sans doute conscience que ce n'est pas utile, mais c'est encore parfois incontrôlable pour le moment. Tout comme vos quelques inquiétudes sur l'avenir, il est temps de vous en libérer ! Vous connaissez le bonheur de vivre 100% l'instant présent, alors décidez une bonne fois pour toute d'en profiter désormais encore plus souvent !

Si votre total est compris entre 0 et 6 :

Bravo ! Vous avez appris à réellement profiter de l'instant présent, libre de repenser à votre passé sous un angle positif ou pour en retirer des apprentissages, libre de peser à l'avenir sereinement, avec optimisme et espoir. Veillez toujours à maintenir cette belle présence à l'instant présent, car il est facile de se projeter un peu trop dans l'avenir... les 1000 projets qui se bousculent dans sa tête ! Ca vous parle ?

Quelques mots sur l'auteure



Je me présente : Marie Marchand

Chercheuse en psychologie sociale, psychologue, coach, je suis également formatrice et auteure.

Mon dada : la psychologie positive et le coaching.

Ma mission : **vous aider à trouver votre projet de cœur et développer votre potentiel, sans sacrifier votre vie personnelle.**

Pour moi, le bonheur passe avant tout par l'action. D'où la conception de l'agenda *CréAnVie* (créer la vie de vos rêves et la vivre pleinement). Mes livres *Sur le chemin du bonheur* (éditions La Providence, 2017), *Indécision, une méthode unique pour enfin savoir faire un choix rapidement* (Mango Editions, 2021), ainsi que le journal de gratitude *Mon Guide de Vie* répondent à la même ambition.

C'est avec joie que je partage avec vous mes compétences et mon expérience pour **vous aider à initier le changement, retrouver votre équilibre, et vous épanouir pleinement dans votre vie.**



Copyright@ Marie Marchand
Tous droits réservés.

Vous n'avez pas la permission de revendre, ou copier des exemplaires du présent guide sous quelque forme que ce soit. Aucune partie de ce guide ne peut être reproduite, transcrite, ou traduite en aucune langue, sans l'autorisation écrite de l'auteure. Vous pouvez partager ce guide gratuitement, en le laissant tel quel, sans en modifier le contenu.



Envie d'aller plus loin ?
Rendez-vous sur
www.theraforma.com



CréAnVie : le meilleur du coaching et de la psychologie positive dans un agenda

Chaque mois vous y trouvez :

- un bilan détaillé du mois passé (objectifs, progrès, temps forts du mois, points à améliorer...),
- une préparation constructive du mois à venir (objectifs à atteindre, étapes, récompenses...),
- un visuel du mois,
- deux défis bonheur,
- un tracker d'habitudes,
- une to do list,
- des pages de notes, un exercice pour développer vos propres ressources et des outils pratiques

Chaque semaine :

- une citation inspirante,
- une to do list,
- l'objectif semaine,
- les gratitudes,
- l'espace nécessaire pour inscrire vos rendez-vous et notes.

Et ce n'est pas tout !

- Au début de l'agenda : une dizaine de pages pour faire le bilan de l'année passée, préparer au mieux l'année à venir, visualiser vos projets, planifier vos objectifs sur l'année, matérialiser vos rêves...
- A la fin de l'agenda : le bilan de l'année écoulée pour chacune des sphères de votre vie ainsi que vos projets pour à venir.



Pour en savoir plus,
rendez-vous sur
www.theraforma.com



Mon Guide de Vie journal de gratitude



Mon Guide de Vie – journal de gratitude – vous aide à :

- Tester et vivre les pouvoirs de la gratitude
- Reprendre confiance en vous et en vos capacités
- Vivre une vie plus heureuse et épanouie
- Ancrer les évènements positifs

Ce carnet, conçu sur la base des dernières recherches en psychologie positive, est bien plus qu'un simple carnet.

Il associe les bienfaits de la gratitude à ceux de la confiance en soi.

Chaque jour :

Une citation inspirante, un défi positif, ce pour quoi vous êtes reconnaissant(e), deux visualisations, votre affirmation positive, vos trois gratitudes du jour, votre humeur, ce que vous avez fait pour vous, ce dont vous êtes fier(e), ce que vous auriez pu faire pour améliorer votre journée.

Chaque semaine :

Un bilan avec votre affirmation positive, vos relations, ce que vous avez fait pour vous, vos apprentissages, l'évènement marquant de la semaine.

Pour aller plus loin :

A la fin du carnet, retrouvez 10 ateliers gratitude et confiance en soi.



Pour en savoir plus,
rendez-vous sur
www.theraforma.com