

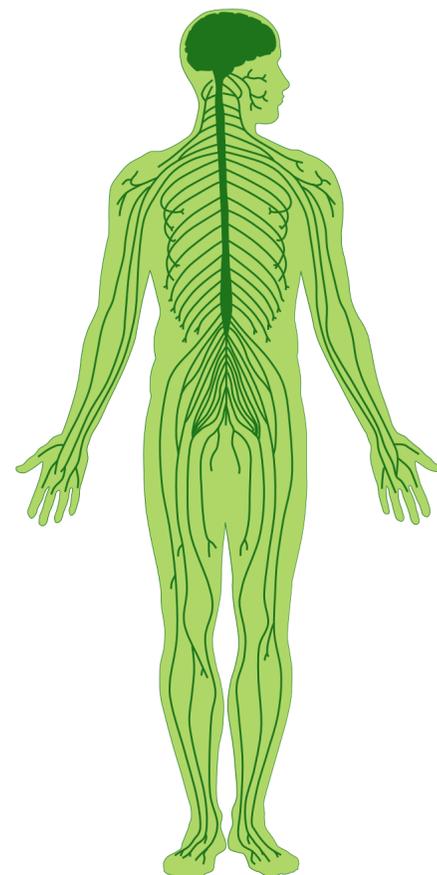
# NERVOUS SYSTEM CHECKLIST

BY: DR. NICOLE LEPERA THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

## MODE CONNECTEUR

### (RÉPONSE SÉCURITAIRE ET SOCIALE)

**Je me sens calme, en sécurité et ouvert à l'interaction ou à la connexion avec quelqu'un ou quelque chose autour de moi. Je suis curieux et capable de voir les choses sous un angle différent, de laisser de la place à la complexité et à la contradiction, et de rester ancré et réactif à tout ce qui se présente.**



## CORPS:

- \_\_\_\_\_ Je me sens physiquement éveillé, détendu et alerte.
- \_\_\_\_\_ Ma posture corporelle est ouverte, détendue et confortable, avec mes bras pendant librement le long de mon corps.
- \_\_\_\_\_ Je respire lentement et profondément par le ventre.
- \_\_\_\_\_ Mon cœur bat calmement.
- \_\_\_\_\_ Je me sens en paix et détendu dans mon corps.
- \_\_\_\_\_ Je suis capable d'établir un contact visuel avec ceux qui m'entourent.

## ESPRIT:

- \_\_\_\_\_ Je peux penser clairement et planifier l'avenir.
- \_\_\_\_\_ Je suis ouvert et curieux des autres et du monde qui m'entoure. Je suis
- \_\_\_\_\_ en phase avec mes intérêts ou passions et capable d'accéder à ma créativité unique.

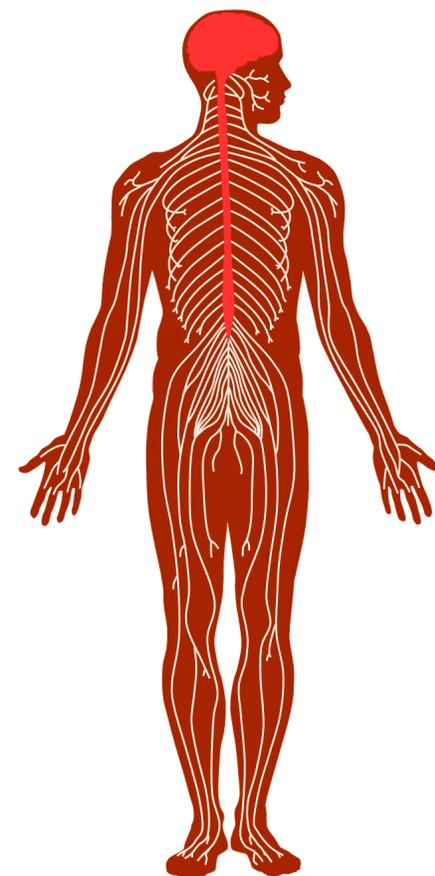
**NO COPYRIGHT. FOR USE IN ANY WAY YOU CHOOSE. SHARE THE WISDOM.**

# NERVOUS SYSTEM CHECKLIST

BY: DR. NICOLE LEPERA  
THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

## MODE ÉRUPTEUR (RÉPONSE DE COMBAT)

Je remarque que je prends les choses personnellement, que je deviens trop sur la défensive, que je domine la conversation, que je me dispute avec les autres, que je suis en colère ou enragé, que je nourris du ressentiment, que je garde rancune ou que je nourris des vengeances. Je peux intimider, humilier, rabaisser ou devenir très critique ou juger les autres ou moi-même.



## CORPS:

- \_\_\_\_\_ Je me sens incapable de me détendre et je peux me sentir mal à l'aise, perturbé, agité ou anxieux.
- \_\_\_\_\_ Mon cœur bat la chamade.
- \_\_\_\_\_ Mon corps transpire ou tremble, et mes épaules peuvent être carrées ou ma poitrine gonflée.
- \_\_\_\_\_ Je respire rapidement et superficiellement, depuis ma poitrine (au lieu de venir du plus profond de mon ventre).
- \_\_\_\_\_ Mes muscles (de ma mâchoire, de mon cou, du haut de mon dos, du psoas) sont tendus et mes mains et mes poings peuvent être serrés.
- \_\_\_\_\_ Je parle fort, peut-être même que je crie ou hurle.
- \_\_\_\_\_ Mes yeux sont hyper focalisés ou fixés sur quelque chose ou quelqu'un dans mon environnement immédiat (« vision tunnel »).

## ESPRIT:

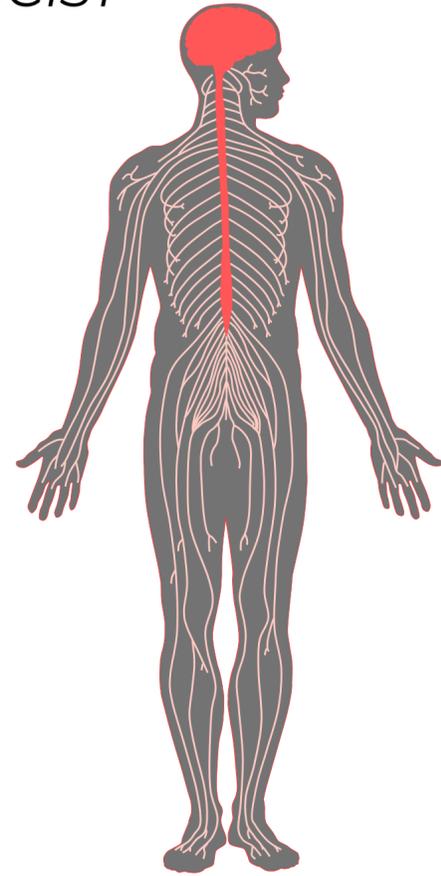
- \_\_\_\_\_ Mes pensées (sur moi-même ou sur les autres) sont très critiques.
- \_\_\_\_\_ Mes pensées sont très émotionnelles et peuvent même être bloquées dans des boucles de type « tout ou rien » (comme penser à plusieurs reprises « je suis un échec total » ou « ils ont complètement tort » en réponse à un événement stressant ou bouleversant).

**NO COPYRIGHT.  
FOR USE IN ANY WAY YOU CHOOSE. SHARE THE WISDOM.**

# NERVOUS SYSTEM CHECKLIST

BY: DR. NICOLE LEPERA THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

## MODE DISTRACTEUR (RÉPONSE DE FUITE)



Je me rends compte que je me réfugie dans mes pensées ou que j'essaie de m'échapper en travaillant, en faisant ma liste de choses à faire, en mangeant, en buvant ou en consommant d'autres substances. Je change de sujet ou je quitte les conversations inconfortables ou je me cache, j'évite ou je « fantômise » les autres lorsque je perçois une contrariété ou un conflit.

## CORPS:

- \_\_\_\_\_ Je me sens incapable de me détendre et je peux me sentir mal à l'aise, perturbé, agité ou anxieux.
- \_\_\_\_\_ Mon cœur bat la chamade.
- \_\_\_\_\_ Mon corps transpire ou tremble, et ma posture peut être voûtée (je parais donc plus petit) ou donner l'impression que je veux me retirer à l'arrière-plan.
- \_\_\_\_\_ Je respire rapidement et superficiellement, depuis ma poitrine (au lieu de venir du plus profond de mon ventre).
- \_\_\_\_\_ Mes muscles (de ma mâchoire, de mon cou, du haut du dos, du psoas) sont généralement tendus et peuvent trembler ou trembler.
- \_\_\_\_\_ Il se peut que je ne parle pas beaucoup, que je parle peut-être à faible volume, que je divague ou que j'essaie de changer de sujet de la conversation.
- \_\_\_\_\_ Mes yeux sont distraits ou j'évite complètement le contact visuel avec mon environnement immédiat et ils sont fixés ailleurs (c'est-à-dire sur l'écran de mon téléphone ou de ma télévision).

## ESPRIT:

- \_\_\_\_\_ Mes pensées s'emballent et j'ai parfois du mal à me concentrer sur des tâches ou à penser clairement et de manière critique.
- \_\_\_\_\_ Mes pensées sont hyper fixées sur un certain sujet, thème ou problème.

**NO COPYRIGHT.  
FOR USE IN ANY WAY YOU CHOOSE. SHARE THE WISDOM.**

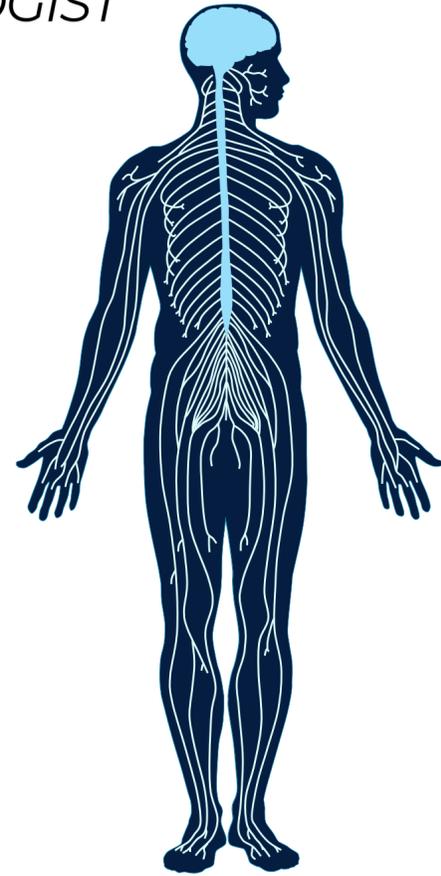
# NERVOUS SYSTEM CHECKLIST

BY: DR. NICOLE LEPERA THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

## MODE DETACHEUR

### (RÉPONSE DE BLOCAGE OU D'ARRÊT)

Je me rends compte que je me ferme, que je me déconnecte complètement, que je me sens engourdie ou vide. Mon esprit est vide et j'ai du mal à me connecter à mes pensées ou à mes sentiments ou à les verbaliser aux autres.



## CORPS:

- \_\_\_\_\_ Je me sens généralement détaché ou apathique et je peux même me sentir déprimé, désespéré, désespéré ou démotivé.
- \_\_\_\_\_ Mon rythme cardiaque est ralenti ou imperceptible.
- \_\_\_\_\_ Mon corps peut être froid ou engourdi et est généralement rétréci, et ma tête peut pendre.
- \_\_\_\_\_ Je respire avec une poitrine serrée et je peux même retenir ma respiration ou ressentir une raideur générale au niveau de la partie médiane.
- \_\_\_\_\_ Mes muscles sont généralement faibles et me semblent fatigués ou lourds.
- \_\_\_\_\_ Je me sens physiquement épuisé, énergétiquement vidé ou presque engourdi et incapable de ressentir la moindre émotion ou sensation physique.
- \_\_\_\_\_ Je peux être silencieux ou mon discours est plat, monotone ou forcé (je hoche la tête ou je donne des réponses d'un seul mot).
- \_\_\_\_\_ Mes yeux ont un regard vide ou lointain.

## ESPRIT:

- \_\_\_\_\_ Je me sens perdu dans mes pensées et je ne peux pas être sûr de ce qui est réel et imaginaire.
- \_\_\_\_\_ J'ai l'esprit vide et je peux avoir du mal à me concentrer sur des tâches ou à penser clairement et de manière critique.

**NO COPYRIGHT.  
FOR USE IN ANY WAY YOU CHOOSE. SHARE THE WISDOM.**

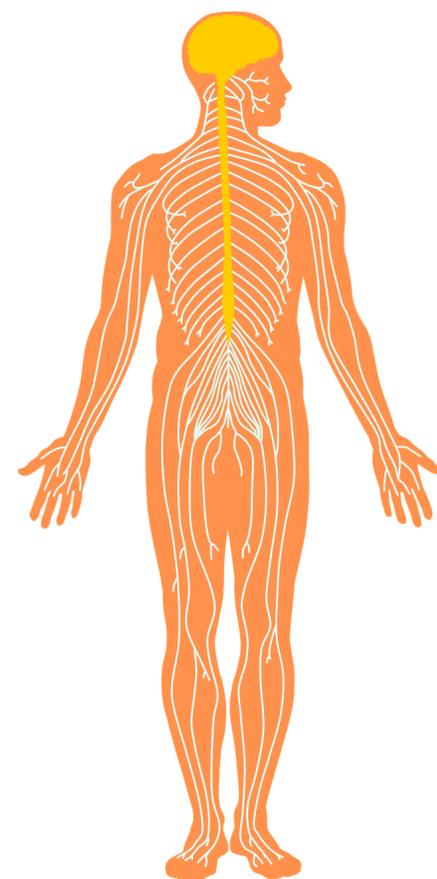
# NERVOUS SYSTEM CHECKLIST

BY: DR. NICOLE LEPERA THE HOLISTIC PSYCHOLOGIST

MODE S'IL VOUS PLAÎT

(RÉPONSE DU FAUVEAU)

**Je suis obsédé par l'état physique ou émotionnel des autres et je peux même prendre l'entière responsabilité d'anticiper leurs besoins, leurs sentiments ou leurs actions. Je remarque régulièrement que je surexplique ou que je défends mes pensées, mes sentiments ou mes choix auprès des autres.**



CORPS:

- \_\_\_\_\_ Je suis déconnecté de mon corps et j'ai souvent du mal à remarquer ce que je ressens.
- \_\_\_\_\_ Mon attention est hyper focalisée sur les autres ou sur l'environnement qui m'entoure.
- \_\_\_\_\_ Ma respiration peut refléter celle des personnes avec qui je passe du temps.
- \_\_\_\_\_ Mon énergie peut refléter l'énergie des autres autour de moi ou de mon environnement.
- \_\_\_\_\_ Mes yeux scrutent constamment quelqu'un ou quelque chose dans mon environnement extérieur.

ESPRIT:

- \_\_\_\_\_ Mon attention est toujours à l'affût du prochain problème possible (« en attendant que l'autre chaussure tombe »).
- \_\_\_\_\_ Je suis distrait par des pensées ou des inquiétudes concernant la colère ou la contrariété des autres contre moi ou par des préoccupations concernant des circonstances extérieures en général.

**NO COPYRIGHT.  
FOR USE IN ANY WAY YOU CHOOSE. SHARE THE WISDOM.**