



PARADOXALE

Structurer l'intuition

Ton intuition est elle **claire** ou noyée dans le **mental**?

Test d'auto-évaluation

Clarté · Structure · Création

Clarifier son intuition

Tu ressens peut-être beaucoup de choses
mais il n'est pas toujours facile de savoir
ce qui vient de ton intuition
et ce qui vient du mental.

Par moments, tout semble clair.
À d'autres, tout devient confus.

Ce questionnaire t'aide à observer où tu te
situes actuellement.

**Prends quelques minutes.
Réponds avec honnêteté.**

Comment répondre

Pour chaque affirmation, indique à quelle fréquence elle s'applique à toi.

1 – Rarement

2 – Parfois

3 – Souvent

4 – Très souvent

Réponds spontanément, sans trop analyser.

Questionnaire

Réponds selon ton ressenti actuel.

1. J'ai de la difficulté à prendre des décisions sans trop analyser.

1 2 3 4

2. Mes pensées prennent beaucoup de place lorsque je dois choisir une direction.

1 2 3 4

3. Je ressens une intuition, mais je commence rapidement à en douter.

1 2 3 4

4. Lorsque je ralentis, certaines réponses deviennent plus évidentes.

1 2 3 4

5. Je ressens un décalage entre ce que je pense devoir faire et ce que je ressens profondément.

1 2 3 4

6. Je cherche souvent des réponses à l'extérieur avant d'écouter ce que je ressens.

1 2 3 4

Questionnaire (suite)

7. Il m'arrive de sentir clairement ce qui est juste pour moi, sans pouvoir l'expliquer.

1 2 3 4

8. Je remets souvent mes décisions en question après les avoir prises.

1 2 3 4

9. Lorsque je suis calme, j'ai plus de clarté intérieure.

1 2 3 4

10. J'ai l'impression que mon mental brouille ce que je ressens.

1 2 3 4

11. Je sens que je dois être plus que ça, mais je ne sais pas encore comment.

1 2 3 4

12. J'ai accès à des moments de clarté, mais ils ne durent pas.

1 2 3 4

Ton résultat

Additionne tes réponses pour obtenir ton score total.

Score minimum : 12

Score maximum : 48

Ton score te permettra d'identifier où se situe ton intuition en ce moment.

Prends un moment pour observer ton résultat, sans jugement.

Intuition accessible

(12 à 24)

Ton intuition est déjà bien présente.
Tu ressens ce qui est juste pour toi avec une certaine facilité.
Tu as accès à une forme de clarté intérieure qui te guide,
même si elle n'est pas toujours constante.

Tu ressens probablement déjà ce qui est juste pour toi...
même si tu ne lui fais pas toujours pleinement confiance.

Le prochain pas n'est pas de chercher plus
mais de **structurer ce que tu ressens**
pour avancer avec encore plus de direction.

Ta clarté est déjà là.
Elle demande simplement à être organisée.

Intuition fluctuante

(25 à 36)

Tu navigues entre clarté et confusion.
Par moments, tout semble évident.
Puis le mental revient et brouille ce que tu ressentais.
Tu peux ressentir une direction...
mais elle devient plus difficile à suivre avec le temps.

Tu n'es pas perdue.
Tu es déjà connectée à ton intuition.
Elle est simplement **moins stable en ce moment**.

Ce que tu ressens a besoin de plus d'espace...
et d'un peu **plus de structure**
pour devenir une direction claire.

Ta clarté apparaît déjà.
Elle a simplement besoin d'être stabilisée..

Intuition noyée dans le mental

(37 à 48)

Ton mental est très actif en ce moment.

Il analyse, questionne, doute
et peut tourner en boucle.

Cela peut créer une sensation de confusion, de fatigue
ou l'impression de ne plus savoir quelle direction prendre.

Tu n'es pas en train de perdre ton intuition.

Au contraire.

Elle est toujours présente...
mais elle est **recouverte par le bruit mental**.

Ce que tu vis est souvent lié à une surcharge intérieure.

Et non à un manque de capacité.

La clarté ne se force pas.
Elle revient lorsque l'on crée

plus d'espace

et un peu de structure.

Ta clarté n'est pas perdue.
Elle attend simplement de réapparaître.

Structurer l'intuition

Ton intuition ne demande pas d'être trouvée.

Elle est déjà là.

Mais elle devient réellement puissante

lorsqu'elle est **clarifiée et structurée**.

Clarté

Structure

Création

Si tu ressens le besoin d'y voir plus clair,
tu peux commencer ici :

[Clarifier son intuition](#)

Paradoxale est un espace pour t'aider à transformer ton intuition
en une direction claire et alignée.