



TEST D'AUTO- DIAGNOSTIC :

Quelle est votre relation à la mort ?

Répondez spontanément à chaque affirmation ci-dessous. Pour chaque question, choisissez une des réponses suivantes :

- ☐ Pas du tout (0 point)
- ☐ Un peu (1 point)
- ☐ Beaucoup (2 points)
- ☐ Énormément (3 points)

À la fin du test, additionnez vos points pour découvrir votre profil.

☐ 1. Face à la mort, que ressentez-vous ?

Pas du tout (0 pt) Beaucoup (2 pts)	Un peu (1 pt) Enormément (3 pts)	nombre de points
1. Penser à ma propre mort m'angoisse.		
2. J'évite de parler de la mort avec mes proches.		
3. Je ressens de l'injustice ou de la colère face à l'idée de mourir.		
4. Imaginer perdre un proche me met dans un état d'alerte ou de panique.		
5. Je me sens mal à l'aise dans les cimetières ou face à un cercueil		
6. J'ai du mal à accepter que la mort fasse partie de la vie		
7. Je ressens un besoin de contrôle face à l'imprévu de la mort		

2. Dans votre quotidien...

Pas du tout (0 pt) Beaucoup (2 pts)	Un peu (1 pt) Enormément (3 pts)	nombre de points
1. Je repousse les démarches liées à ma fin de vie (testament, directives...).		
2. Je ne supporte pas d'entendre parler d'obsèques, d'euthanasie ou de deuil.		
3. Je préfère vivre "comme si" la mort n'existait pas		
4. Le sujet de la mort m'ennuie, me dérange ou m'effraie.		
5. Je fais tout pour rester jeune, actif-ve, en bonne santé, car vieillir me fait peur		
6. La mort m'empêche parfois de profiter pleinement de l'instant présent.		
7. J'évite les personnes en deuil ou en fin de vie.		

3. Croyances et sens de la vie

Pas du tout (0 pt) Beaucoup (2 pts)	Un peu (1 pt) Enormément (3 pts)	nombre de points
1. Je n'ai aucune idée de ce qui se passe après la mort, et ça me trouble		
2. Je ressens une insécurité existentielle liée à l'idée de néant.		
3. Je cherche un sens à la vie et à la mort, sans trouver de réponses qui m'apaisent.		
4. Je doute souvent de mes croyances, ou je n'en ai aucune pour m'apaiser..		
5. Je ressens une solitude profonde quand je pense à la mort.		
6. Je n'ose pas explorer la question de l'au-delà de peur de ce que je pourrais ressentir ou découvrir		
7. Je me demande si la mort met vraiment fin à tout ce que je suis, et cela me trouble		



Interprétation de votre score

Score de 0 à 12 Très apaisé. Vous semblez à l'aise avec l'idée de la mort

Vous avez intégré l'idée de finitude sans qu'elle vous paralyse ou vous angoisse. Peut-être avez-vous déjà cheminé intérieurement ou bénéficié d'une éducation ouverte sur ces questions. Cette paix intérieure est précieuse : elle peut devenir un vrai soutien pour ceux qui vous entourent.

Pistes à explorer :

- Transmettre votre vision à vos proches ou à vos enfants
- Accompagner d'autres personnes dans leur réflexion ou leur deuil
- Approfondir votre lien avec la spiritualité ou les rites de passage
- Réfléchir à vos propres funérailles ou à votre héritage symbolique

Et si cette sérénité devenait une force d'inspiration pour les autres !



Score de 13 à 25 Plutôt serein. Vous êtes globalement en paix avec l'idée de la mort, même si certaines zones restent sensibles.

Il est possible que certaines situations précises ravivent des peurs ou des blocages, ou que vous n'ayez pas encore osé aborder certaines réflexions (comme la mort d'un proche, la vôtre, ou les rituels). Mais vous êtes prêt.e à approfondir.

Pistes à explorer :

- Ouvrir le dialogue avec vos proches sur vos volontés ou leurs peurs
- Participer à un atelier, une lecture ou un podcast pour aller plus loin
- Questionner vos croyances sur ce qu'il se passe "après"
- Réfléchir à ce que la conscience, l'âme ou le souvenir signifient pour vous

Vous êtes déjà sur le chemin d'une vie plus consciente. Et si vous alliez un peu plus loin ?



Score de 26 à 42 Ambivalent ou évitant. La mort n'est pas un sujet facile pour vous.

Peut-être préférez-vous ne pas y penser. Ou peut-être ressentez-vous de l'inconfort dès qu'elle surgit (perte d'un proche, maladie, vieillissement...). Mais cette difficulté est très humaine, et largement partagée.

Pistes à explorer :

- Identifier les peurs précises : perte de contrôle ? de sens ? séparation ?
- Regarder des contenus bienveillants pour apprivoiser progressivement le sujet
- Comprendre comment votre histoire personnelle influence votre rapport à la mort
- Commencer un journal de réflexions ou des lettres à vos proches

Et si la mort, au lieu de faire peur, devenait un levier de transformation ?

👉 **Score de 43 à 63** Très angoissé. Le sujet de la mort vous angoisse profondément.

Cela peut prendre la forme de pensées obsédantes, angoissantes, d'évitement total, ou d'un sentiment d'injustice ou d'absurde.

Vous n'êtes pas seul.e : beaucoup de personnes vivent cela. Et la bonne nouvelle, c'est que cela peut changer.

Pistes à explorer :

- Mettre des mots sur ce que la mort vous fait ressentir : peur, colère, vide ?
- Être accompagné.e pour transformer vos croyances limitantes
- Explorer ce que signifie "être vivant" pour vous
- Suivre un parcours pas à pas pour traverser ces peurs et les apaiser

Je vous invite à vous faire accompagner par un professionnel et vous fixer un objectif :

un chemin pour apprivoiser la mort... et mieux aimer la vie.

Vous pouvez découvrir mes services, sur simple demande (voir ci dessous)

📢 Et maintenant ?

📺 **Retrouvez des ressources gratuites sur ma chaîne YouTube *La Mort Autrement***

Des vidéos pour mieux comprendre ce qui nous fait peur, donner du sens, et avancer plus sereinement avec cette question universelle.

🌱 **Découvrez les programmes d'accompagnement sur mon site internet : [la mortautrement.fr](http://lamortautrement.fr)**

👉 Pour en savoir plus, me contacter sur : contact@lamortautrement.fr