



VIVIDENZ
ÉDITION FRANÇAISE



7

SEPT SIGNAUX.

Un regard plus clair sur
votre corps.

Un guide calme et structuré pour repérer les changements,
consigner les tendances et préparer de meilleures questions -
sans auto-diagnostic.

COMMENT UTILISER LA BOUSSOLE DU CORPS

Un signal corporel constitue rarement une explication complète. Utilisez ce guide pour observer avec précision avant de conclure.

01**OBSERVER**

Qu'est-ce qui semble différent de d'habitude ? Décrivez l'observation, pas la cause supposée.

02**AJOUTER LE CONTEXTE**

Quand cela a-t-il commencé, quelle est l'intensité, que s'est-il passé avant et qu'est-ce qui le modifie ?

03**PRÉPARER**

Consignez l'évolution et notez ce que vous souhaitez clarifier lors d'un échange professionnel.

À RETENIR

Tous les signaux ne sont pas des alertes. Chacun a besoin de contexte.

LES SEPT DOMAINES D'OBSERVATION

Ces domaines se recoupent volontairement. Votre corps fonctionne comme un système, pas comme des tiroirs séparés.

- | | | |
|----|---|---|
| 01 | Énergie et quotidien | Capacité, fatigue nouvelle, faiblesse ou variation des performances |
| 02 | Sommeil et récupération | Durée, régularité, réveils nocturnes et récupération au réveil |
| 03 | Faim, soif et digestion | Appétit, soif, tolérance, digestion et habitudes intestinales ou urinaires |
| 04 | Douleur et mouvement | Localisation, début, déclencheurs, évolution et limites au quotidien |
| 05 | Respiration, cœur et circulation | Réaction au repos et pendant une activité habituelle |
| 06 | Humeur et concentration | Tension, humeur, motivation, mémoire et concentration |
| 07 | Tendances et changements | Nouveau, soudain, plus intense, récurrent ou associé à d'autres changements |

VOTRE POINT RAPIDE EN 30 SECONDES

Utilisez cette page lorsque quelque chose vous semble différent de d'habitude.

QUOI ?

Qu'est-ce qui semble précisément différent ?

DEPUIS QUAND ?

Soudain, après un événement ou progressivement ?

QUELLE INTENSITÉ ?

De 0 (à peine perceptible) à 10 (extrêmement intense)

ÉVOLUTION ?

Mieux, stable, en aggravation, variable ou récurrent ?

QU'EST-CE QUI CHANGE ? Qu'est-ce qui améliore ou accentue le changement ?

QUOI D'AUTRE ?

Quels autres changements surviennent en même temps ?

TENDANCE SUR SEPT JOURS

Une courte note quotidienne est souvent plus utile qu'un long souvenir après coup.

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

PRÉPARER UN ÉCHANGE

Cette page vous aide à décrire vos observations de façon brève et compréhensible.

01

Mon observation la plus importante en une phrase :

02

Quand a-t-elle commencé et comment a-t-elle évolué ?

03

Que ne puis-je plus faire comme d'habitude au quotidien ?

04

Quels changements associés ai-je remarqués ?

05

Quels médicaments, compléments ou changements récents pourraient compter ?

06

Mes trois questions les plus importantes :

QUAND ARRÊTER DE NOTER ET AGIR

Face à une possible urgence vitale, agissez vite. En France, appelez immédiatement le 15 ou le 112.



difficulté respiratoire intense ou sensation d'étouffement



perte de connaissance ou absence de respiration normale



faiblesse nouvelle, paralysie faciale ou difficulté à parler



douleur ou pression thoracique forte et persistante



hémorragie sévère ou autre situation de danger vital aigu

Ces exemples ne sont pas exhaustifs. Si vous suspectez une urgence vitale, appelez le 15 ou le 112.

MON BILAN HEBDOMADAIRE

01

Qu'est-ce qui a été différent de d'habitude cette semaine ?

02

Quelle tendance puis-je voir et laquelle reste incertaine ?

03

Qu'est-ce qui s'est amélioré ou aggravé ?

04

Quelle question est-ce que je souhaite clarifier ensuite ?

05

Ma prochaine étape la plus utile :

La Boussole du corps Vividenz fournit une information générale sur la santé. Elle ne remplace pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.

© 2026 Vividenz · vividenz.com/fr