

✧ Test d'auto-évaluation ✧
**Êtes-vous en train de
vous épuiser ?**

moncarrefourweb.org

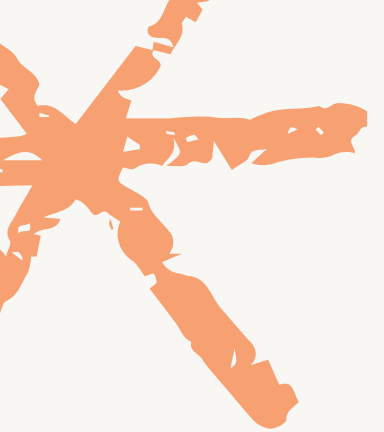
L'outil

Durée : 3 à 5 minutes

Public : Toute personne souhaitant mieux comprendre son état émotionnel actuel

Note importante : Ce test n'est pas un outil de diagnostique. Il sert à t'aider à prendre conscience de certains signes liés à la fatigue émotionnelle. Si vous ressentez une détresse importante, nous t'encourageons à consulter un professionnel en santé mentale.





Comment répondre

Lisez chaque affirmation attentivement.
Demandez-vous si elle reflète ce que vous vivez en
ce moment. Cochez l'option qui décrit le mieux votre
ressenti actuel.

A Jamais ou très rarement

B Parfois

C Souvent ou très souvent





Je me sens souvent fatigué(e)
intérieurement, même après
une bonne nuit de sommeil.

Cette question vous aide à évaluer si
votre corps se repose, mais que votre
esprit, lui, reste épuisé.

A B C

Je fais des efforts pour paraître
bien, même quand je ne vais pas
bien.

Est-ce que vous vous forcez à
fonctionner sans écouter ce qui se
passe à l'intérieur de vous ?

A B C



J'ai tendance à mettre les besoins
des autres avant les miens, même
si je suis déjà à bout.

Beaucoup de gens bienveillants
s'oublient sans s'en rendre compte.

A B C

J'ai de la difficulté à dire NON ou à
mettre mes limites, même si je
ressens de la surcharge.

Ici, on observe si vous ressentez un
conflit entre vos besoins et ce qu'on
attend de vous.

A B C

Il m'arrive d'avoir des montées
d'émotions (irritabilité, tristesse,
colère) sans trop comprendre
pourquoi.

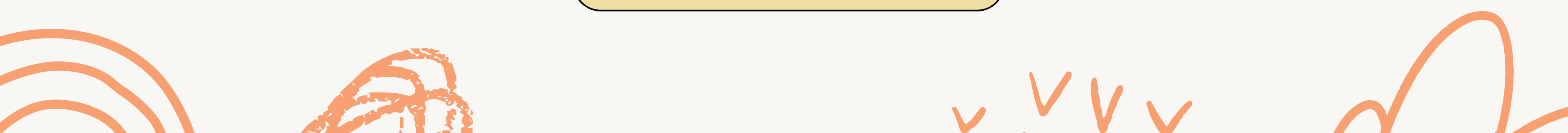
Ce sont parfois des signes que votre
réservoir émotionnel déborde.

A B C

Je me sens moins motivé(e), j'ai
perdu de l'intérêt pour des
choses que j'aimais faire.

On parle ici d'une forme de
désengagement émotionnel, souvent
liée à la fatigue.

A B C





J'ai de la difficulté à mettre
des mots sur ce que je
ressens en ce moment.

Quand on est épuisé, même identifier
une émotion peut devenir difficile.

A B C

Je me sens souvent submergé(e)
ou au bord des larmes, même pour
de petites choses.

Cela peut indiquer que votre seuil de
tolérance émotionnelle est abaissé.

A B C

J'ai l'impression de ne pas avoir le
droit de prendre du temps pour
moi sans culpabiliser.

Culpabiliser de se choisir est
fréquent... et épuisant.

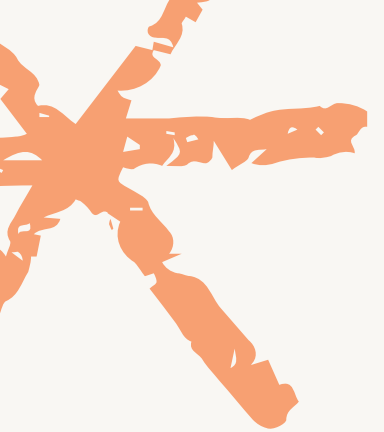
A B C

Mon entourage me dit que j'ai l'air
fatigué(e), stressé(e) ou absent(e),
même si je ne m'en rends pas
compte.

Parfois, ce sont les autres qui
remarquent notre état avant nous.

A B C





Résultat

Ce que ton test peut t'indiquer : Additionne le nombre de réponses « *Souvent ou très souvent* ».

A

0 point

B

1 point

C

2 points



0 à 2

Vous semblez avoir une bonne gestion émotionnelle en ce moment. Continuez à vous écouter.

3 à 5

Vous vivez probablement un certain niveau de surcharge émotionnelle. C'est un bon moment pour ralentir et vous offrir du temps pour vous.

6 à 8

Votre énergie émotionnelle semble bien entamée. Il est temps de revoir certaines habitudes et de demander du soutien si nécessaire.

9 à 10

Vous risquez d'être en état de pré-épuisement. C'est important de mettre en place des changements dès maintenant et d'en parler à quelqu'un de confiance.

