



## Test d'auto-évaluation : Êtes-vous en train de vous épuiser ?

**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 diagnostic. 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**



**1. 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

**2. 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

**3. 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

**4. 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



**5. 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

**6. 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

**7. 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

**8. 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



**9. 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

**10. 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

### 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.