

OÙ EN EST RÉELLEMENT MON ÉNERGIE ?

Un questionnaire pour faire le point
sur votre niveau d'épuisement

Pensez à ce que vous avez vécu au cours des dernières semaines.

Pour chaque affirmation, choisissez la réponse qui vous correspond le mieux.
Répondez spontanément, sans chercher la réponse idéale.

0 Jamais ou presque

1 Parfois

2 Souvent

3 Presque toujours

Ce questionnaire est un outil d'observation personnelle. Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas un avis médical.

Sandrine Monier

Où en est réellement mon énergie ?

Cochez une seule réponse pour chaque affirmation.

0 1 2 3

1. Je me réveille fatigué(e), même après avoir dormi suffisamment.

☐ ☐ ☐ ☐

2. Les tâches ordinaires me demandent davantage d'effort qu'auparavant.

☐ ☐ ☐ ☐

3. J'ai besoin de me forcer pour commencer ou terminer ce que j'ai à faire.

☐ ☐ ☐ ☐

4. Je manque plus facilement de concentration ou j'oublie des choses simples.

☐ ☐ ☐ ☐

5. Les demandes, les bruits ou les imprévus me semblent rapidement excessifs.

☐ ☐ ☐ ☐

6. Je suis plus irritable, émotif(ve) ou sensible que d'habitude.

☐ ☐ ☐ ☐

Où en est réellement mon énergie ?

Cochez une seule réponse pour chaque affirmation.

0 1 2 3

7. Je réduis mes sorties, mes loisirs ou les moments pour moi afin de conserver de l'énergie.

☐ ☐ ☐ ☐

8. Lorsque je m'arrête, mon mental continue à penser à ce qu'il reste à faire.

☐ ☐ ☐ ☐

9. Je culpabilise lorsque je me repose ou lorsque je ne suis pas productif(ve).

☐ ☐ ☐ ☐

10. J'ai l'impression de fonctionner en mode automatique.

☐ ☐ ☐ ☐

11. Même après un week-end calme ou quelques jours de repos, ma fatigue revient rapidement.

☐ ☐ ☐ ☐

12. Je continue à répondre aux besoins des autres alors que je manque moi-même de ressources.

☐ ☐ ☐ ☐

Votre résultat

Additionnez les points obtenus pour les douze affirmations.

Mon total :

0 à 8

Votre énergie semble encore relativement disponible

Restez attentif(ve) aux signes qui apparaissent et à ce qui vous permet de récupérer.

9 à 17

Votre énergie est régulièrement sollicitée

Votre équilibre devient plus fragile et le repos ne compense peut-être plus totalement ce qui vous demande de l'énergie.

18 à 26

Votre niveau d'épuisement mérite votre attention

La fatigue semble toucher plusieurs aspects de votre vie. Vous puisez probablement davantage dans vos réserves.

27 à 36

Vous semblez fonctionner avec très peu de ressources

Il est important de ne pas rester seul(e) avec cet état et d'en parler à un médecin ou à un professionnel de santé.

Ce résultat ne pose aucun diagnostic. Il représente simplement une photographie de votre situation actuelle.

Prenez un instant

Quels sont les trois signes les plus présents actuellement ?

Lequel avez-vous le plus souvent minimisé ?

Depuis quand sentez-vous votre énergie diminuer ?

Qu'avez-vous arrêté de faire pour vous afin d'assurer l'essentiel ?