

AUTO-ÉVALUATION INITIALE

DATE [__/__/____]

SECTION 1 : SYMPTÔMES PHYSIQUES

Pour chaque affirmation, indiquez la fréquence selon l'échelle suivante :

0 = Jamais | 1 = Rarement | 2 = Parfois | 3 = Souvent | 4 = Très souvent | 5 = Constamment

- ☐ Je me réveille fatiguée même après une nuit complète de sommeil.
- ☐ J'ai des difficultés à m'endormir où je me réveille plusieurs fois dans la nuit.
- ☐ Je souffre de maux de tête fréquents ou de migraines.
- ☐ J'ai des tensions musculaires persistantes, particulièrement dans le cou, les épaules ou le dos.
- ☐ Je ressens des douleurs diffuses dans le corps sans cause médicale identifiée.
- ☐ J'ai des troubles digestifs récurrents comme des ballonnements, des douleurs abdominales ou des alternances de constipation et diarrhée.
- ☐ Mon système immunitaire semble affaibli et j'attrape régulièrement des rhumes, des infections ou d'autres maladies.
- ☐ J'ai des palpitations cardiaques ou une sensation d'oppression dans la poitrine sans raison médicale établie.
- ☐ Je ressens des vertiges, des étourdissements ou une sensation de tête légère.
- ☐ J'ai remarqué des changements dans mon cycle menstruel ou une aggravation de mes symptômes prémenstruels.

Total Section 1 : __ / 50

SECTION 2 : SYMPTÔMES ÉMOTIONNELS ET PSYCHOLOGIQUES

- ☐ Je me sens émotionnellement vidée, comme si je n'avais plus rien à donner.
- ☐ Je pleure facilement ou au contraire, je me sens incapable de pleurer même dans des situations qui devraient m'émouvoir.
- ☐ Je ressens une anxiété diffuse et permanente, comme si quelque chose de grave allait arriver.
- ☐ J'ai perdu l'enthousiasme et le plaisir dans les activités que j'appréciais auparavant.
- ☐ Je me sens détachée de mes émotions, comme si je vivais derrière une vitre.
- ☐ J'éprouve une culpabilité persistante concernant mes performances au travail ou à la maison.
- ☐ Je doute constamment de mes compétences et de ma valeur malgré mes réalisations objectives.
- ☐ Je me sens désespérée ou pessimiste quant à mon avenir.
- ☐ Je ressens de la colère ou de l'irritabilité de manière disproportionnée par rapport aux situations.
- ☐ J'ai des pensées négatives récurrentes sur moi-même que je n'arrive pas à contrôler.

Total Section 2 : __ / 50

SECTION 3 : SYMPTÔMES COGNITIFS

- ☐ J'ai du mal à me concentrer sur une tâche pendant plus de quelques minutes.
- ☐ Ma mémoire à court terme est défaillante et j'oublie régulièrement ce que je devais faire.
- ☐ Je mets beaucoup plus de temps qu'avant pour accomplir des tâches simples.
- ☐ J'ai du mal à prendre des décisions, même pour des choses mineures de la vie quotidienne.
- ☐ Je relis plusieurs fois les mêmes informations sans parvenir à les intégrer.
- ☐ Mon esprit est constamment préoccupé par des pensées qui tournent en boucle.
- ☐ J'ai perdu ma créativité et ma capacité à trouver des solutions innovantes aux problèmes.
- ☐ Je procrastine systématiquement sur des tâches importantes que je dois accomplir.
- ☐ Je fais des erreurs inhabituelles dans mon travail ou mes activités quotidiennes.
- ☐ J'ai du mal à suivre une conversation ou à rester présente mentalement lors des échanges.

Total Section 3 : __ / 50

SECTION 4 : SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- ☐ Je me retire socialement et j'évite les interactions qui nécessitent de l'énergie.
- ☐ Je consomme davantage de substances pour tenir le coup comme le café, le sucre, l'alcool ou d'autres stimulants ou calmants.
- ☐ J'ai changé mes habitudes alimentaires en mangeant beaucoup plus ou beaucoup moins qu'avant.
- ☐ Je néglige mon apparence physique et les soins personnels de base.
- ☐ Je reporte ou j'annule régulièrement des engagements sociaux ou des activités de loisir.
- ☐ Je passe beaucoup de temps devant les écrans pour échapper à mes pensées ou à mes responsabilités.
- ☐ Je suis devenue plus rigide et moins tolérante face aux imprévus ou aux changements.
- ☐ Je me réfugie dans le travail pour éviter de penser à mes problèmes personnels ou au contraire, j'évite mes responsabilités professionnelles.
- ☐ J'ai des difficultés à maintenir mes routines de base comme l'exercice physique ou une alimentation équilibrée.
- ☐ Je m'isole de mes proches et je refuse leur aide même quand j'en aurai besoin.

Total Section 4 : __ / 50

SECTION 5 : IMPACT SUR LA VIE PROFESSIONNELLE

- ☐ Ma motivation au travail a significativement diminué ces derniers mois.
- ☐ Je ressens du cynisme ou du détachement envers mon travail et mes collègues.
- ☐ Ma productivité a baissé de manière notable comparée à mes performances habituelles.
- ☐ J'évite les responsabilités ou les projets complexes que j'aurais acceptés auparavant.
- ☐ Je compte les heures jusqu'à la fin de la journée de travail.
- ☐ J'ai des conflits plus fréquents avec mes collègues ou ma hiérarchie.
- ☐ Je me sens incompétente malgré les retours positifs que je peux recevoir.
- ☐ J'envisage sérieusement de démissionner ou de changer radicalement de carrière.
- ☐ Je n'arrive plus à maintenir les standards de qualité que j'avais pour mon travail.
- ☐ Je me sens piégée dans ma situation professionnelle sans perspective d'amélioration.

Total Section 5 : __ / 50

SECTION 6 : IMPACT SUR LA VIE PERSONNELLE ET RELATIONNELLE

- ☐ Mes relations intimes souffrent de mon épuisement et de mon irritabilité.
- ☐ Je n'ai plus l'énergie ou le désir de passer du temps de qualité avec mes proches.
- ☐ Je me sens incomprise par mon entourage qui ne réalise pas mon état réel.
- ☐ J'ai perdu tout intérêt pour l'intimité physique avec mon partenaire.
- ☐ Je suis devenue moins disponible émotionnellement pour mes enfants ou les personnes qui comptent pour moi.
- ☐ Mes amitiés se sont distendues, car je n'ai plus la capacité de les entretenir.
- ☐ Je ressens du ressentiment envers mon partenaire ou mes proches concernant la répartition des tâches.
- ☐ J'ai l'impression d'être devenue une version diminuée de moi-même que je ne reconnais plus.
- ☐ Je me sens seule même entourée de ma famille ou de mes amis.
- ☐ J'ai perdu le sens de qui je suis au-delà de mes rôles et de mes responsabilités.

Total Section 6 : __ / 50

INTERPRÉTATION DE VOS RÉSULTATS

Total global : ____ / 300

Score global

0 à 75 points : épuisement léger

Vous présentez des signes précoces d'épuisement qui méritent attention avant qu'ils ne s'aggravent. Ce guide vous permettra de mettre en place des mesures préventives pour éviter de glisser vers un épuisement plus profond.

76 à 150 points : épuisement modéré

Votre épuisement est installé et affecte plusieurs domaines de votre vie de manière significative. Vous avez besoin d'agir maintenant pour inverser cette trajectoire avant que votre santé physique et mentale ne se détériore davantage.

151 à 225 points : épuisement sévère

Vous vivez un épuisement profond qui compromet sérieusement votre bien-être global et votre capacité à fonctionner normalement. Ce guide sera un outil précieux, mais vous devriez également consulter des professionnels de santé pour vous accompagner dans votre récupération.

226 à 300 points : épuisement critique

Vous êtes dans un état d'épuisement critique qui nécessite une intervention immédiate. Avant même de poursuivre la lecture de ce guide, prenez rendez-vous avec votre médecin traitant pour évaluer votre état de santé général et envisager un arrêt de travail si nécessaire. Ce guide vous accompagnera dans votre processus de récupération, mais un soutien professionnel est indispensable à ce stade.

Analyse par dimension :

Regardez maintenant dans quelles sections vous avez obtenu les scores les plus élevés. Cela vous indiquera les dimensions les plus affectées par votre épuisement actuel et vous guidera vers les chapitres de ce guide qui seront les plus pertinents pour votre situation spécifique.

Section 1 élevée : votre épuisement se manifeste principalement par des symptômes physiques. Prêtez une attention particulière au Chapitre 3 sur la dimension physiologique et au Chapitre 9 sur la restauration de votre énergie physique.

Section 2 élevée : votre épuisement affecte surtout votre équilibre émotionnel et psychologique. Les Chapitres 4, 7 et 10 seront particulièrement importants pour vous. **Section 3 élevée :** votre fonctionnement cognitif est significativement impacté. Le Chapitre 5 vous aidera pour comprendre ces manifestations, et les chapitres de la Partie 3 vous donneront des outils pour récupérer vos capacités mentales.

Section 4 élevée : vos comportements ont changé de manière importante. Les exercices pratiques tout au long du guide vous aideront à reprendre progressivement le contrôle de vos habitudes.

Section 5 élevée : votre vie professionnelle est particulièrement affectée. La Partie 4 complète sera cruciale pour vous, avec des stratégies concrètes de réorganisation professionnelle.

Section 6 élevée : vos relations personnelles souffrent de votre épuisement. La Partie 5 vous accompagnera dans la reconstruction de votre vie personnelle et relationnelle.

Conservez précieusement vos résultats.