

COMMENT EST-CE QUE JE ME SENS?

L'exercice qui suit peut vous aider à identifier vos signaux d'alarme personnels. Apprenez à les reconnaître.

	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	La plupart du temps
J'ai de la difficulté à m'endormir ou je me réveille souvent la nuit.	0	1	2	3	4
Je me lève fatigué le matin ou je manque d'énergie pour faire mes journées.	0	1	2	3	4
J'ai perdu l'appétit ou je mange trop.	0	1	2	3	4
Je suis indisposé ou malade plus souvent qu'avant (grippe, rhume, mal de tête, etc.).	0	1	2	3	4
Je consomme de plus en plus de médicaments.	0	1	2	3	4
J'ai développé des problèmes de santé chroniques (hypertension, mal de dos, etc.).	0	1	2	3	4
Je me sens irritable et impatient.	0	1	2	3	4
J'en fais beaucoup, et pourtant, je me sens coupable de ne pas en faire plus.	0	1	2	3	4
J'ai du mal à me concentrer (régler les factures, lire, etc.).	0	1	2	3	4
J'ai tendance à oublier des choses simples et connues (rendez-vous, clés, etc.).	0	1	2	3	4
J'ai abandonné les activités que j'aime.	0	1	2	3	4
Je n'ai plus beaucoup de contacts avec d'autres gens.	0	1	2	3	4
J'ai l'impression de pleurer pour des riens.	0	1	2	3	4
Je me sens triste et découragé.	0	1	2	3	4
Je suis anxieux face à l'état de mon proche et face à l'avenir.	0	1	2	3	4
J'ai envie de tout abandonner.	0	1	2	3	4
Total :					

Interprétation des résultats

Ce questionnaire n'est pas scientifique et a été conçu à titre indicatif seulement et ne doit pas être pris comme le seul indicateur de votre état.

Si vous avez un maximum de 0 et de 1, il semblerait que votre situation est à peu près acceptable mais vous devriez être vigilant pour ne pas que votre épuisement prenne de l'ampleur.

Si vous avez un maximum de 2 et de 3, il se peut que vous soyez en train de vous épuiser. Vous devriez peut-être faire quelque chose pour diminuer votre épuisement.

Si vous avez un maximum de 4, il semblerait que vous êtes épuisé. Demandez de l'aide et apprenez à penser à vous tout en prenant soin de l'autre.



Vous êtes-vous reconnu dans certaines de ces affirmations? Sans doute avez-vous besoin d'accorder de l'attention à votre baromètre de fatigue physique et émotionnelle.

Si vous vous sentez épuisé, n'hésitez pas à consulter un professionnel ou, dans d'autres cas, allez chercher de l'aide. Le temps est-il venu pour vous de passer à l'action et de prendre soin de vous?

**Accompagner quelqu'un,
c'est se placer, ni devant, ni derrière, ni à la place;
c'est être à côté.**

(L'amour partagé – Joseph Templier)