

# Auto-évaluation du burnout

Votre système est-il épuisé ?

## Avertissement éducatif

Cet outil est destiné à la réflexion personnelle à des fins éducatives. Il ne constitue pas une évaluation clinique et ne remplace pas un diagnostic. Toute évaluation clinique doit être réalisée par un·e professionnel·le de santé mentale qualifié·e. Si vous traversez une période de détresse significative, veuillez chercher un soutien adapté.

Le burnout n'est pas seulement de la fatigue. C'est ce qui arrive quand des parties de votre système travaillent trop dur, depuis trop longtemps, sans suffisamment de soutien. Cette auto-évaluation vous aide à voir quels schémas sont les plus actifs — et où votre système a le plus travaillé.

## PARTIE 1 — ÉNERGIE ET EXPÉRIENCE PHYSIQUE

<b>Comment est votre énergie la plupart du temps ?</b>	<input type="checkbox"/> A) J'ai une énergie correcte et je récupère bien après le repos <input type="checkbox"/> B) Je me sens souvent fatigué·e, mais je continue quand même <input type="checkbox"/> C) Je suis épuisé·e la plupart du temps, même après avoir dormi <input type="checkbox"/> D) Je me sens totalement vidé·e — le repos n'aide plus
<b>Au réveil, vous vous sentez généralement :</b>	<input type="checkbox"/> A) Reposé·e et prêt·e <input type="checkbox"/> B) Lent·e à démarrer, mais ça va une fois lancé·e <input type="checkbox"/> C) Comme si je n'avais pas dormi — lourd·e ou sans entrain <input type="checkbox"/> D) Déjà en appréhension face à la journée
<b>Symptômes physiques ce dernier mois :</b>	<input type="checkbox"/> A) Maux de tête fréquents ou tensions musculaires <input type="checkbox"/> B) Troubles digestifs ou changements d'appétit <input type="checkbox"/> C) Tombez malade plus souvent que d'habitude <input type="checkbox"/> D) Aucun symptôme notable — physiquement, ça va

## PARTIE 2 — TRAVAIL, PERFORMANCE ET PRESSION

<b>Comment vous situez-vous par rapport à votre charge de travail ?</b>	<input type="checkbox"/> A) Je la gère bien et je pose des limites raisonnables <input type="checkbox"/> B) Je prends trop, mais j'ai l'impression de ne pas avoir le choix <input type="checkbox"/> C) J'ajoute des tâches même quand je suis déjà dépassé·e <input type="checkbox"/> D) Je suis devenu·e évitant·e — les tâches s'accumulent et je me fige
<b>Quand vous terminez quelque chose, vous ressentez :</b>	<input type="checkbox"/> A) De la satisfaction — un véritable sentiment d'accomplissement

	<input type="checkbox"/> B) Un soulagement bref, puis immédiatement de l'anxiété pour la suite <input type="checkbox"/> C) Un engourdissement — rien ne semble avoir de sens ni mériter d'être fêté <input type="checkbox"/> D) Une critique du résultat, quoi qu'il arrive
<b>Votre critique intérieur·e a été :</b>	<input type="checkbox"/> A) Plutôt silencieux·se — je suis en paix avec mes efforts <input type="checkbox"/> B) Actif·ve mais gérable <input type="checkbox"/> C) Fort·e — me disant que je n'en fais pas assez <input type="checkbox"/> D) Incessant·e — rien de ce que je fais ne semble suffisant

### PARTIE 3 — ÉMOTIONS ET VIE INTÉRIEURE

<b>Votre registre émotionnel ces derniers temps :</b>	<input type="checkbox"/> A) Je ressens une palette complète — je suis présent·e et réactif·ve <input type="checkbox"/> B) Je me sens plus plat·e ou émoussé·e que d'habitude <input type="checkbox"/> C) Je tourne surtout à l'adrénaline — anxiété, irritabilité <input type="checkbox"/> D) Je me sens coupé·e de moi-même et de mes émotions
<b>Quand vous avez du temps libre, vous :</b>	<input type="checkbox"/> A) En profitez — vous vous reposez ou faites ce qui vous plaît vraiment <input type="checkbox"/> B) Vous sentez agité·e ou coupable si vous n'êtes pas productif·ve <input type="checkbox"/> C) Cherchez à vous anesthésier — scénanes de téléphone, nourriture, alcool, n'importe quoi de facile <input type="checkbox"/> D) Vous sentez vide — vous ne savez plus ce qui vous plaît
<b>Votre sentiment de sens au quotidien :</b>	<input type="checkbox"/> A) Présent — les choses semblent avoir un but et valent la peine <input type="checkbox"/> B) Variable — des bons jours et des jours creux <input type="checkbox"/> C) Essentiellement absent — j'avance en pilote automatique <input type="checkbox"/> D) Je me demande si ce que je fais a vraiment de l'importance

### PARTIE 4 — RELATIONS ET VIE SOCIALE

<b>Dans vos relations proches, vous vous sentez :</b>	<input type="checkbox"/> A) Connecté·e et capable d'être authentique <input type="checkbox"/> B) Un peu en retrait, mais ça va <input type="checkbox"/> C) Irritable ou à cran plus que vous ne le souhaiteriez <input type="checkbox"/> D) Comme si vous jouiez un rôle — trop fatigué·e pour vraiment être là
<b>Demander de l'aide ou du soutien vous semble :</b>	<input type="checkbox"/> A) Naturel — vous le faites quand vous en avez besoin <input type="checkbox"/> B) Gênant, mais possible <input type="checkbox"/> C) Un fardeau pour les autres — vous avez tendance à le cacher

D) Impossible — personne ne peut voir dans quel état vous êtes vraiment

## Ce que vos réponses peuvent suggérer

*Les profils ci-dessous décrivent différentes stratégies protectrices qui peuvent émerger sous un stress prolongé. Ce ne sont pas des traits fixés — c'est ce que votre système a appris à faire. Lisez les profils et remarquez lequel vous parle le plus.*

### Le·la performant·e

Votre système a appris que produire = être en sécurité. Une partie gestionnaire continue de pousser pour éviter l'échec ou la perte de contrôle.

Question de curiosité : De quoi cette partie a-t-elle peur s'il vous arrivait de vous arrêter ou de ralentir ?

### Le·la s'oubliant pour les autres

Une partie a appris que répondre aux besoins d'autrui est plus sûr que de répondre aux siens. Dire non semble menaçant.

Question de curiosité : Que croit cette partie qu'il se passerait si vous vous priorisiez ?

### La partie qui s'anesthésie

Une partie pompier a appris à utiliser la distraction, la déconnexion ou des substances pour gérer des sentiments intolérables.

Question de curiosité : De quel sentiment cette partie essaie-t-elle de vous éloigner ?

### Le·la critique intérieur·e

Une partie critique travaille dur pour éviter l'échec, le rejet ou la honte — même si ses méthodes vous coûtent cher.

Question de curiosité : Si cette partie arrêta de vous critiquer, qu'essaierait-elle de protéger ?

### Effondrement et retrait

Le système est passé en mode conservation. Les parties qui géraient autrefois par l'effort sont épuisées. Cela peut indiquer qu'une partie exilée porte un poids significatif.

Question de curiosité : Qu'est-ce que cela signifierait pour vous de vraiment vous reposer — sans culpabilité ni urgence ?

## ET MAINTENANT ?

Si quelque chose dans cette auto-évaluation vous a semblé juste, cette reconnaissance est une information utile. Quelques pistes pour aller plus loin :

- Lisez l'article associé : « Pourquoi tu es toujours fatigué·e : ce que ton système intérieur essaie de te dire » sur [bencareydonaldson.com](http://bencareydonaldson.com)
- Remarquez quel profil vous a le plus parlé — sans jugement. La curiosité envers une partie, c'est le début du travail avec elle.
- Si vous souhaitez explorer cela de manière plus structurée, la thérapie IFS offre une méthode pour travailler directement avec ces stratégies protectrices.
- Pour en savoir plus ou prendre contact avec Ben : [bencareydonaldson.com](http://bencareydonaldson.com)

*Créé par **Ben Carey Donaldson**, praticien IFS certifié, guide de méditation et facilitateur de groupe. Séances en ligne disponibles pour les client·es francophones et anglophones.*