

Checklist gratuite

Suis-je en train de craquer ?

7 situations du quotidien pour savoir où tu en es : simple vigilance, surcharge émotionnelle ou épuisement professionnel déjà installé.

Comment l'utiliser. Lis chaque situation et laisse venir ta première réaction, celle d'avant la réflexion. Coche Oui ou Non sans trop analyser. Il n'y a pas de bonnes réponses. Il y a les tiennes.

- 1

Tu rentres après une longue journée.

Tu poses ton sac et tu sens que tu n'as plus d'énergie pour rien, pas même pour tes enfants, ton ou ta chéri-e, tes ami-e-s.

☐ Oui ☐ Non
- 2

Au lit, les lumières sont éteintes.

Des visages, des situations du travail repassent dans ta tête. Tu n'arrives pas à décrocher.

☐ Oui ☐ Non
- 3

Un collègue te demande un service de plus.

Quelque chose en toi se crispe. Tu dis oui quand même, mais ça te coûte.

☐ Oui ☐ Non
- 4

Tu penses à ta journée de travail avant même de te lever.

Cette pensée t'alourdit avant que la journée ait commencé.

☐ Oui ☐ Non
- 5

Une personne accompagnée partage quelque chose de difficile.

Tu ressens sa détresse dans ton propre corps. Elle reste là longtemps après la discussion.

☐ Oui ☐ Non
- 6

Tu as pris du repos, un week-end ou des vacances.

Tu reviens « rechargée » pendant deux jours, puis tu te retrouves au même point.

☐ Oui ☐ Non
- 7

Quelqu'un te demande comment tu vas.

Ta réponse automatique est « bien ». Mais tu sais que ce n'est pas tout à fait vrai.

☐ Oui ☐ Non

Compte tes Oui, puis tourne la page pour lire ton résultat. Total : _____ / 7

Lis ton résultat

0 oui

Pour l'instant, tu tiens bien.

Aucune de ces situations ne te ressemble aujourd'hui. Tu as su préserver ton énergie dans un métier qui en demande beaucoup.

Garde cette checklist sous la main et refais-la dans quelques mois, ou dès que tu sens que quelque chose change.

1 à 2 oui

Tu es attentive à toi.

Ces quelques signaux méritent d'être entendus. Ils t'indiquent où faire attention.

Garde un œil sur ces zones. Prévenir coûte toujours moins que reconstruire.

3 à 4 oui

Ton corps commence à parler fort.

Tu es dans une zone de surcharge émotionnelle. Ce n'est pas encore le mur, mais tu t'en approches.

C'est le bon moment pour agir. Pas après.

5 à 7 oui

Tu portes trop depuis trop longtemps.

Ces signaux cumulés indiquent un épuisement professionnel ou une fatigue compassionnelle déjà installée.

Tu mérites un soutien concret, pas juste des conseils. Parlons-en.

Tu veux en parler ?

J'accompagne les soignantes et les professionnelles du social qui portent trop depuis trop longtemps. Le premier pas : un entretien découverte de 45 minutes, gratuit et sans engagement.

[Je réserve mon entretien : pleinesource.com/entretien-decouverte](https://pleinesource.com/entretien-decouverte)

Cette checklist t'aide à faire le point. Elle ne remplace pas un avis médical. Si tu te sens à bout, parles-en aussi à ton médecin.