

Ce qui vous use

Quatre zones d'usure. Une grille pour les localiser. Et la raison pour laquelle rien de ce que vous avez essayé n'a tenu.

LIBÉRAUX • LES DE SANTÉ

Full Mindedness

RESSOURCE OFFERTE

Vous fermez la porte. La journée, elle, ne se ferme pas.

Elle continue dans la voiture. Elle s'assoit à table avec vous. Elle est encore là à minuit, quand vous ne dormez pas.

L'OFFICINE QU'ON VERROUILLE
LE CABINET QU'ON ÉTEINT
LA DERNIÈRE VISITE À DOMICILE
LE DERNIER PATIENT DE LA JOURNÉE

Vous rentrez vidé.e. Pourtant la journée s'est bien passée.

Et comme rien de particulier ne s'est produit, il ne reste qu'une explication possible : le problème, c'est vous.

Cette grille n'est pas là pour vous rassurer. Elle est là pour démonter cette explication, avec des chiffres, une mécanique, et un instrument que vous garderez.

Parce que lorsque la moitié d'une profession présente le même symptôme, ce n'est plus une addition de fragilités individuelles. C'est une mécanique de métier. Et une mécanique se localise, se mesure, se corrige.

Vous n'avez pas un problème de volonté. Vous avez un problème d'architecture. La différence entre les deux est immense, et c'est tout l'objet des pages qui suivent.

60%

des pharmaciens·nes titulaires

PGEU, Ordre des pharmaciens • 2022-2023

56,5%

des infirmier·ères libéraux·les

CARPIMKO • collecte 2021

45-50%

des médecins spécialistes

Medscape, Ordre • 2022-2023

32%

des kinés et ostéopathes

CARPIMKO • collecte 2021

58%

des chirurgien·nes-dentistes

URPS AuRA • collecte 2023

48,6%

des orthophonistes

CARPIMKO • collecte 2021

44,8%

des médecins généralistes

Medscape, Ordre • 2022-2023

**présentent des signes
d'épuisement
professionnel.**

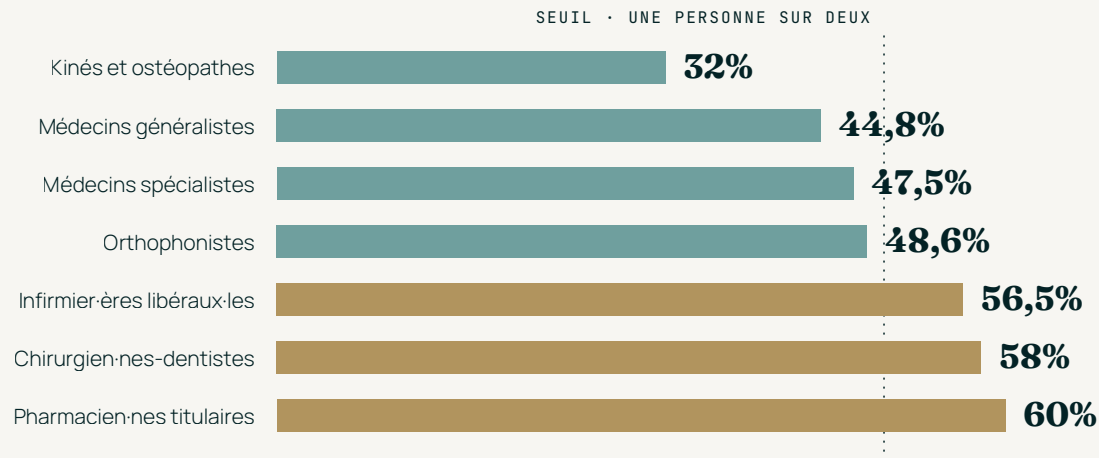
Sur les données publiques disponibles.

Années de collecte 2021 à 2023.

Vous n'êtes pas une exception fragile dans un métier qui va bien.

Trois professions sur sept dépassent le seuil d'une personne sur deux.

Ce n'est pas une consolation, c'est une information **stratégique** : ce qui touche la moitié d'un métier ne se corrige pas par un effort individuel supplémentaire.



Années de collecte. PGEU et Ordre national des pharmaciens, 2022-2023 • URPS Auvergne-Rhône-Alpes, 2023, n=4 082 • CARPIMKO, 2021, n=12 671 toutes professions • Medscape, Ordre des médecins et DREES, 2022-2023

36%

des infirmier·ères libéraux·les envisagent de quitter leur mode d'exercice. **Le taux est exactement le même à l'hôpital.** Deux organisations du travail opposées, une seule et même intention de partir : ce n'est donc ni le statut, ni le mode d'exercice.

FNI et OpinionWay, collecte février 2026, n=782

Vous avez déjà essayé. Et ça n'a pas tenu.

Ce n'est pas parce que vous vous y êtes mal pris. Les trois choses que font tous les libéraux·les visent le même endroit, et ce n'est pas le bon.

TENTATIVE 01

Vous avez tenu bon

C'est ce qu'on vous a appris, et vous êtes bon·ne à ça.

Le point aveugle. Tenir est une capacité, pas une solution. Ça repousse l'échéance et ça masque le signal.

TENTATIVE 02

Vous vous êtes organisé·e

Agenda repensé, plages bloquées, outils. Ça a marché deux semaines.

Le point aveugle. L'organisation optimise le flux. Elle ne change pas ce qui alimente le flux.

TENTATIVE 03

Vous avez renforcé l'équipe

Un recrutement, une aide, une délégation. Logique, et souvent nécessaire.

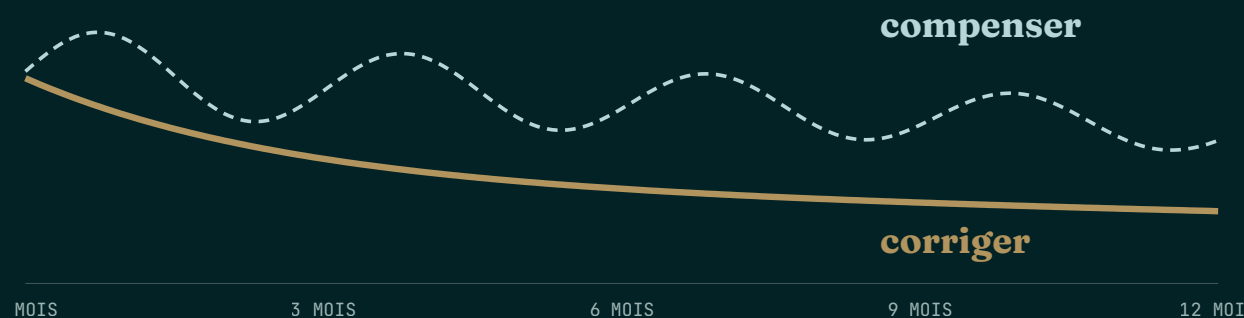
Le point aveugle. Une charge partagée reste une charge produite. Sans corriger sa source, elle se reconstitue.

Compenser n'est pas corriger.

Compenser ajoute de la récupération par-dessus la source. L'effet est réel, et il s'épuise. Corriger modifie la source. L'effet est plus lent à venir, et il reste.

Tout ce que vous avez essayé jusqu'ici compensait. C'est pour ça que ça marchait deux semaines, puis plus du tout.

USURE RESENTIE



COMPENSER

CORRIGER

Effet immédiat, qui s'épuise

Effet lent, qui reste

Emprunte à demain

Répare la fuite

Ce qui vous use n'est pas partout.

C'est concentré sur une zone précise, et il y en a quatre possibles. Trouver laquelle est la vôtre change tout, parce qu'on ne corrige bien que ce qu'on a correctement localisé.

ZONE 01

La charge qui ne redescend pas

Personne ne remarque la marche. Elle est trop petite.

- Vous terminez la journée. La journée, elle, ne vous quitte pas.
- Le dimanche matin, c'est déjà lundi dans votre tête.
- Même une bonne journée vous vide.

Votre récupération ne suit plus votre consommation. Ce n'est pas une question de résistance, c'est une question de rythme : un environnement interrompu ne laisse jamais le système revenir à son point de départ. Le réservoir se remplit à quatre-vingt-dix pour cent, puis quatre-vingts, puis soixante-dix.

Ce que ça coûte : la capacité de décision se dégrade avant la capacité d'exécution. Vous continuez à bien faire les gestes, et vous arbitrez de moins en moins bien.

90 MINUTES DE TRAVAIL RÉEL



INTERRUPTION • TOUTES LES 11 MIN

23 minutes pour revenir au niveau d'avant

Université de Californie, Irvine • Gloria Mark

À quel point votre journée vous vide-t-elle, même quand tout va bien ?

01

ZONE 02

Les décisions en suspens

L'isolement décisionnel n'est pas un trait de caractère. C'est une conséquence mécanique de l'exercice libéral.

- Les décisions lourdes se prennent le soir, sur un cerveau vide.
- Vous repoussez ce qui engage, jamais ce qui est urgent.
- Personne autour de vous ne peut penser ces décisions avec vous.

Une décision non tranchée ne dort pas. Elle consomme en arrière-plan, chaque jour, jusqu'à ce qu'elle soit prise. Trois décisions en suspens, ce ne sont pas trois dossiers en attente : c'est une part permanente de votre capacité, occupée à ne rien produire.

Ce que ça coûte : le report a un prix composé. Une décision repoussée six mois ne coûte pas six mois de retard, elle coûte six mois d'options qui se ferment.

71%

des dentistes libéraux les pilotent leur structure en mode réactif, sans visibilité à long terme.

URPS Auvergne-Rhône-Alpes 2023 • n=4 082

Combien de décisions importantes avez-vous repoussées ce mois-ci ?

02

ZONE 03

L'écart avec la vocation

On ne perd pas sa vocation d'un coup. On s'en éloigne d'un centimètre par mois pendant dix ans.

- Vous faites bien votre métier. Vous ne savez plus très bien pourquoi.
- Vous vous êtes habitué·e à moins, sans le remarquer.
- L'idée de faire ça encore quinze ans vous serre quelque part.

L'érosion du sens ne fait aucun bruit. Elle procède par habitude : chaque renoncement est trop petit pour déclencher une alerte, et l'accumulation finit par ressembler à de la maturité professionnelle.

Ce que ça coûte : c'est la zone qui décide si vous tiendrez la distance. On survit longtemps à la fatigue. On ne survit pas longtemps à l'absence de raison.

58,1%

des professionnel·les de santé interrogé·es craignent de perdre le sens de leur métier.

Sondage observationnel 2026

À quoi vous êtes-vous habitué·e que la personne qui a choisi ce métier n'aurait jamais accepté ?

03

ZONE 04

Les tensions qui drainent

*C'est la zone la plus invisible des quatre.
C'est souvent celle qui vide le plus.*

- Une seule relation vous coûte plus qu'une journée entière de travail.
 - Les tensions non réglées tournent encore longtemps après la fermeture.
 - Vos proches ont remarqué avant vous que vous n'étiez plus tout à fait là.
-

Un conflit latent avec un-e associé-e, une personne de l'équipe qu'on n'ose pas recadrer, une patientèle devenue exigeante : chacune occupe une part de votre capacité en continu, sans jamais apparaître dans votre agenda.

Ce que ça coûte : ce que vous ne déposez nulle part au travail se dépose chez vous, sur des gens qui n'ont rien demandé. C'est le coût le moins compté et le plus cher.

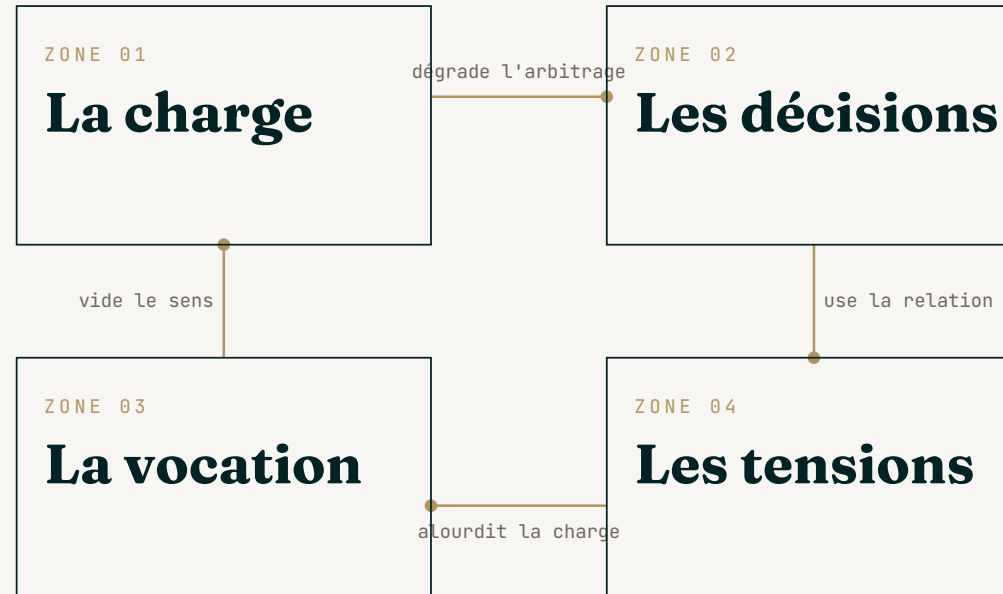
Quel niveau de tension ressentez-vous, aujourd'hui, dans vos relations professionnelles ?

04

Les quatre zones ne sont pas indépendantes.

Elles s'alimentent en boucle. Une charge non redescendue dégrade la qualité des arbitrages. Des décisions repoussées créent des tensions. Les tensions vident le sens. Et l'absence de sens alourdit chaque journée.

C'est pour ça qu'attaquer partout ne marche pas. On identifie l'entrée dominante, on la traite, et la boucle se desserre d'elle-même. C'est la seule stratégie qui produit un effet durable sans multiplier l'effort.



Douze lignes. Trois minutes. Votre zone.

Notez chaque ligne de 0 à 3. Zéro : jamais. Trois : constamment. Répondez vite : la première réaction est la plus juste.

Additionnez par zone. Le total le plus élevé désigne votre zone dominante.

Ce que la plupart découvrent : ce n'est pas la zone à laquelle ils pensaient.

01	Ma journée me vide, même quand tout se passe bien.	0	1	2	3
01	Le dimanche, je pense au lundi avant de l'avoir commencé.	0	1	2	3
01	Je ne récupère plus vraiment pendant mes congés.	0	1	2	3
02	Je repousse une décision importante depuis plus de trois mois.	0	1	2	3
02	Je prends mes décisions lourdes en fin de journée.	0	1	2	3
02	Je n'ai personne pour penser ces décisions avec moi.	0	1	2	3
03	Je ne sais plus très bien pourquoi je fais ce métier.	0	1	2	3
03	Je me suis habitué-e à des choses que je refusais au début.	0	1	2	3
03	L'idée de faire ça quinze ans de plus me serre quelque part.	0	1	2	3
04	Une relation professionnelle me coûte plus qu'une journée de travail.	0	1	2	3
04	Je ramène chez moi ce que j'encaisse au travail.	0	1	2	3
04	Mes proches ont remarqué avant moi que je n'étais plus là.	0	1	2	3

ZONE 01 ___/9 ZONE 02 ___/9 ZONE 03 ___/9 ZONE 04 ___/9

Ce que votre score veut dire.

Lisez d'abord zone par zone, sur 9. Puis le total, sur 36. Les deux ne disent pas la même chose : la zone désigne où agir, le total désigne à quel point c'est urgent.

PAR ZONE, SUR 9

0 — 2	Zone sous contrôle	Rien à corriger ici. Cette zone n'est pas votre problème, et le savoir vous évite d'y dépenser de l'énergie.
3 — 4	Signal faible	Quelque chose s'installe. Ce n'est pas urgent, c'est le bon moment. Une correction ici coûte encore peu.
5 — 6	Zone active	Elle vous coûte déjà tous les jours, et vous compensez sans le nommer. C'est le seuil où l'effort augmente sans que le résultat suive.
7 — 9	Zone dominante	C'est là que part l'essentiel de ce que vous perdez. Traitez celle-ci en premier, et uniquement celle-ci.

TOTAL DES QUATRE ZONES, SUR 36

0 — 8	9 — 16	17 — 24	25 — 36
MARGE INTACTE	USURE INSTALLÉE	COMPENSATION PERMANENTE	MODE SURVIE

Une seule action. Celle qui correspond à votre zone.

Pas un programme. Un point d'entrée, choisi parce qu'il produit un effet mesurable en trois semaines et qu'il desserre la boucle entière.

SI LA ZONE 01 DOMINE

La charge

Protégez une seule chose : la fin de journée. Une heure sans décision et sans dossier. Pas pour vous reposer : pour laisser la charge redescendre. Vous remesurez à trois semaines.

SI LA ZONE 02 DOMINE

Les décisions

Sortez une seule décision de la liste. La plus ancienne, pas la plus urgente. Donnez-lui une date et un interlocuteur. Une décision tranchée libère plus d'énergie qu'une semaine de congés.

SI LA ZONE 03 DOMINE

La vocation

Remettez dans votre semaine une chose que vous aviez arrêtée : un acte, une prise en charge, une formation. Une seule. Le sens ne revient pas par la réflexion, il revient par l'exercice.

SI LA ZONE 04 DOMINE

Les tensions

Nommez la relation qui coûte le plus. Une conversation, préparée, avec un cadre et une limite. La plupart des tensions ne sont pas insolubles : elles ne sont jamais posées.

Trois principes, dans cet ordre.

PRINCIPE 01

Mesurer avant d'agir

La zone qui vous semble la plus lourde n'est presque jamais celle qui vous coûte le plus. Ce qui se mesure peut se corriger. Ce qui reste invisible reste subi.

*Ce que vous avez mis en place ces douze derniers mois pour aller mieux :
ça compensait, ou ça corrigeait ?*

PRINCIPE 02

Une seule zone à la fois

Attaquer partout, c'est compenser partout. On traite la dominante, et la boucle se desserre.

PRINCIPE 03

Corriger la source

Avant chaque décision prise pour aller mieux : est-ce que ça compense, ou est-ce que ça corrige ? Si ça compense, ça tiendra deux semaines.

Vous savez où regarder.

Le reste n'est plus une question de volonté. C'est une question de méthode, et la méthode, ça s'apprend.

Deux façons d'aller plus loin. Les deux sont offertes.

PORTE 01 – MESURER

Le diagnostic complet

Douze minutes en ligne. Quarante questions. Il mesure vos quatre zones, vous situe par rapport aux autres professionnel·les de votre métier, et vous envoie votre rapport avec votre zone prioritaire et vos trois premiers leviers.

FAIRE LE DIAGNOSTIC

12 minutes · offert

Full Mindedness accompagne des libéraux·les de santé : pharmacien·nes, médecins, chirurgien·nes-dentistes, orthodontistes, kinésithérapeutes, ostéopathes, infirmier·ères, orthophonistes. Quelle que soit la profession, le même schéma revient. C'est lui que nous mesurons, et c'est lui que nous corrigeons.

PORTE 02 – COMPRENDRE

La session en direct

Une heure en direct, pour les libéraux·les de santé : ces mécaniques démontées, les chiffres de votre profession, et par où commencer. En direct uniquement, jamais de rediffusion. Les sessions ne sont pas annoncées à l'avance : quand il y en a une, elle est sur le site.

VOIR S'IL Y A UNE PROCHAINE SESSION

fullmindedness.com

**Full
Mindedness**

FULLMINDEDNESS.COM

APRÈS LA FERMETURE