

Quiz

Surcharge mentale ou Burn Out ?



Créé par Cécile Rivière
Sophrologue certifiée
www.rivieredesens.fr

Introduction



BONJOUR ET BIENVENUE !

Ce quiz est un petit moment que tu t'accordes pour faire le point sur ton état actuel. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, il s'agit simplement de prendre un instant pour toi et de te poser les bonnes questions.

Quelques conseils pour profiter pleinement du quiz :

- Choisis un moment calme : trouve un endroit où tu peux te concentrer quelques minutes sans être dérangée.
- Prends ton temps : ce quiz ne se fait pas en une minute. Lis chaque question, laisse-toi ressentir les situations avant de répondre.
- Sois honnête avec toi-même : réponds en fonction de ce que tu vis réellement, pas de ce que tu penses "qu'il faudrait".
- Respire : si tu sens un peu de tension ou de fatigue, prends quelques secondes pour respirer avant de passer à la question suivante.
- Avance à ton rythme : il n'y a pas de chronomètre. L'objectif est que ce soit un moment pour toi, pour te reconnecter à ce que tu ressens.

Pourquoi ce quiz peut t'être utile :

En te posant ces questions, tu fais un petit pas pour toi-même, un pas pour mieux comprendre ton niveau de surcharge mentale ou de début d'épuisement. C'est un moment pour observer tes ressentis, sans jugement, et pour prendre conscience de ton état intérieur.

Respire, installe-toi confortablement, et laisse-toi guider par le quiz. Il est là pour t'aider à faire le point sur toi, en douceur et à ton rythme.



Surcharge mentale ou burn-out ?



1. Le matin, quand tu te réveilles...

- A. Je me sens plutôt motivée à commencer la journée.
- B. Je me lève sans envie particulière.
- C. J'ai une boule au ventre à l'idée de devoir affronter la journée.

2. Ton niveau d'énergie au cours de la journée...

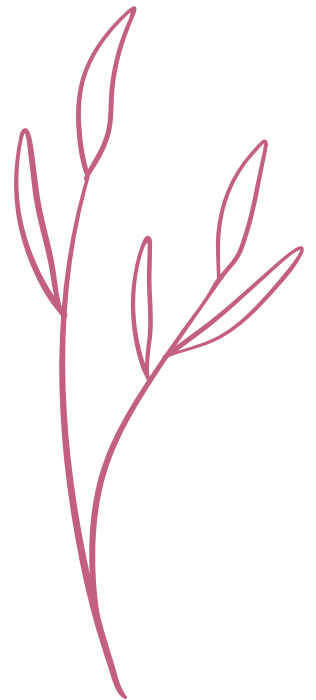
- A. Varie normalement selon les moments.
- B. Est souvent bas, je me sens fatiguée.
- C. Je suis épuisée même après une nuit de sommeil.

3. Tes émotions ces derniers temps sont plutôt...

- A. Stables, je gère assez bien le stress.
- B. En dents de scie : je passe du calme à la nervosité.
- C. À fleur de peau : je pleure ou m'énerve facilement, sans raison claire.

4. Ta concentration et ta mémoire...

- A. Sont bonnes, même si j'ai parfois des moments de fatigue.
- B. Je perds un peu le fil, j'ai du mal à me concentrer.
- C. Je suis complètement dispersée, je fais des erreurs inhabituelles.



5. Face à une tâche importante...

- A. Je m'organise et je m'y mets.
- B. Je procrastine un peu avant de m'y mettre.
- C. Je me sens paralysée, comme bloquée.

6. Ton corps t'envoie-t-il des signaux ?

- A. Rien de particulier.
- B. Oui, je ressens des tensions (dos, nuque, maux de tête).
- C. Oui, j'ai des douleurs, des troubles du sommeil ou digestifs récurrents.

7. Ton entourage te trouve...

- A. Comme d'habitude.
- B. Plus fatigué·e ou irritable.
- C. Fermé·e, absent·e ou « plus toi-même ».

8. Tu arrives à te détendre ou à profiter de moments pour toi ?

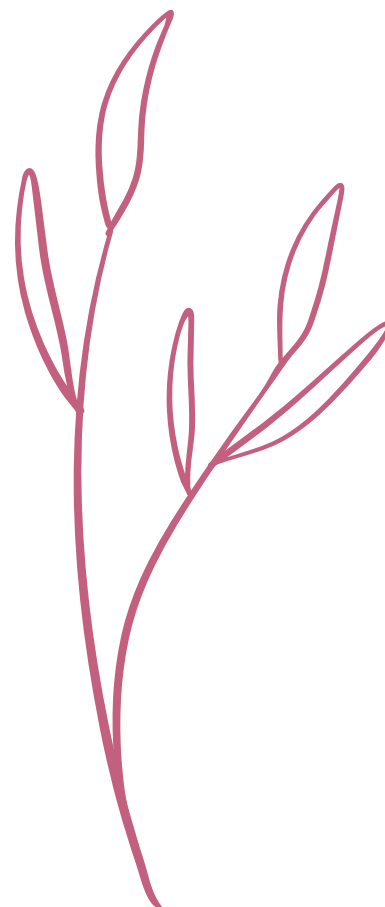
- A. Oui, régulièrement.
- B. Parfois, mais je culpabilise ou je n'arrive pas à déconnecter.
- C. Non, même au repos, mon mental continue à tourner.

9. Quelle est ta relation à ton travail ou à tes responsabilités ?

- A. J'y trouve encore du sens et du plaisir.
- B. Je me sens épuisé·e, mais j'essaie de tenir.
- C. Tout m'écoeure, je n'en peux plus.


10. Si tu pouvais, tu ferais quoi dès demain ?

- A. Rien ne changerait vraiment.
- B. J'aimerais prendre quelques jours de repos.
- C. J'aimerais tout arrêter et disparaître un moment.




Résultats


Majorité de A : Tu traverses sans doute une **phase de stress ou de fatigue passagère**.

 Il est temps pour toi de ralentir un peu avant que cela ne s'installe. Ancre toi dans la nature, respire et respectes ton rythme.

Majorité de B : Tu sembles en **surcharge mentale**, ton esprit est agité, ton corps en tension.

 Il est temps pour toi de prendre du repos.
Reconnecte toi à ton souffle, marche au grand air, repose ton esprit par la contemplation.

Majorité de C : Tu es probablement en **état de burn out** ou très proche, ton corps et ton esprit sont à bout.

 Il est urgent de te faire accompagner (psychologue, médecin) et de prendre un vrai repos.
Relie toi à la nature pour retrouver ton cycle vital et ton énergie intérieure.

Ecris ici, sans réfléchir, les symptômes qui te pèsent le plus.



.....

.....

.....

Conclusion



Merci d'avoir pris ce moment pour toi et d'avoir répondu aux questions avec sincérité. Prendre le temps de faire le point sur ton état est déjà un petit geste puissant pour ton bien-être.

Accueille ce que tu as découvert sur toi avec douceur, sans jugement, et laisse-toi le temps d'intégrer ces informations.

Respire, prends soin de toi, et souviens-toi que chaque petit geste compte pour retrouver calme, clarté et énergie dans ton quotidien.

Pour aller plus loin, je t'invite à le QR code qui correspond à ta majorité de réponses :

Majorité de **A**



Majorité de **B**



Majorité de **C**



Tu trouveras de l'autre côté les ressources et programmes pensés spécialement pour toi, pour avancer à ton rythme, avec douceur.

Avec douceur et gratitude,

Cécile Rivière

www.rivieredesens.fr

