

“MON AUDIT ANTI-ÉPUISEMENT + MA VISION TRANSFORMATION”



By
OPHÉLIE

SPÉCIALISTE DE LA
PRÉVENTION DE
L'ÉPUISEMENT

Cet audit en 2 temps va t'aider à :

- ✓ **Faire le point
sur ton
épuisement**
(Questions 1-7)
- ✓ **Dessiner ta
vision
d'équilibre**
(Questions 8-9)
- ✓ **Identifier ta
première
action
concrète**

➡ **Prends 20 minutes pour toi et réponds en toute honnêteté.**

Mon état des lieux

AVANT DE SAVOIR OÙ ALLER, FAISONS LE POINT SUR OÙ TU EN ES AUJOURD'HUI.



Q1

Mon contexte : Où j'en suis aujourd'hui dans mon parcours professionnel?

Q2

Mes épuisants : Quelles sont les situations/tâches/missions du quotidien qui m'épuisent ?

Q3

Mes énergisants : Quelles sont celles qui me donnent de l'énergie ?

Mon état des lieux



Q4

Mon soutien : Suis-je entouré(e) professionnellement et personnellement pour aborder sereinement les sujets qui m'épuisent ?

Q5

Mes signaux : Parmi les quatre signaux du post, lesquels je reconnais chez moi ?

Q6

Mon niveau : Sur une échelle de 1 à 10, comment j'évalue mon niveau d'énergie actuel ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Q7

Ma priorité urgente : Si je devais changer UNE chose dans mon quotidien professionnel, ce serait quoi ?

Ma Vision Transformation

MAINTENANT QUE TU VOIS CLAIR SUR TA
SITUATION, PROJETONS-NOUS...



Q8

Ma vision inspirante : Si j'ancre l'idée que le champ du possible est infini, où en serais-je aujourd'hui ?

A large, empty, rounded rectangular box with a light blue border, intended for the user to write their answer to question Q8.

Q9

Mon action concrète : Quelle micro-action je peux mettre en place pour me rapprocher de cette vision et impacter positivement mon quotidien ?

A large, empty, rounded rectangular box with a light blue border, intended for the user to write their answer to question Q9.

**Bravo d'avoir pris le temps de
remplir cet audit.**

**Tu viens de mettre des mots sur
ton état actuel et de poser les
bases d'un nouveau cap.**



Je suis Ophélie

Ancienne cadre de direction, j'ai moi-même traversé l'épuisement et la perte de sens.

Aujourd'hui, j'accompagne managers, dirigeants et collaborateurs à prévenir et à dépasser l'épuisement, en (re) construisant une vie où ils se choisissent enfin.

👉 Si tu veux en parler ou avoir un retour sur tes réponses, tu peux me contacter :

[Lien calendly pour approfondir ton audit anti-épuisement](#)

 ophelie.terriat@gmail.com

[Linkedin : Ophélie TERRIAT](#)