



Exercices auto évaluation pour accompagnant.e.s

Prévention de la surcharge mentale – Méthode CAP®

1. Les 10 signaux d'épuisement chez les accompagnants

1. Fatigue persistante

Même après le repos, tu ne récupères pas vraiment.

2. Irritabilité ou impatience

Tu réagis plus vite, plus fort, pour des choses qui d'habitude ne t'affectent pas autant.

3. Troubles du sommeil

Difficulté à t'endormir, réveils nocturnes ou sommeil non réparateur.

4. Perte de motivation

Tu fais les choses « parce qu'il faut », plus vraiment par choix.

5. Surcharge mentale

Difficulté à penser clairement, impression d'être « toujours en train de gérer ».

6. Isolement intérieur

Tu te sens seul·e même entouré·e, ou tu n'oses plus exprimer ce que tu ressens.

7. Baisse d'énergie physique

Ton corps te signale un ralentissement : lourdeur, tensions, maux de tête.

8. Difficulté à prendre du recul

Tout semble urgent, tout semble important, tout semble dépendre de toi.

9. Diminution du plaisir

Les petites choses qui t'aidaient à souffler ne suffisent plus.

10. Sentiment de saturation émotionnelle

Tu ressens que « ça déborde », même sans événement particulier.

Control Attitude Program

2. Exercice CAP® 5 minutes pour faire un point émotionnel

Objectif : prendre conscience de ton état intérieur avant que la surcharge ne s'installe.

Durée : 5 minutes

Étape 1 — Respiration (1 minute)

Respire calmement par le nez 4 secondes, expire 6 secondes.

Ton système nerveux commence à se stabiliser.

Étape 2 — Observer sans analyser (1 minute)

Note simplement :

- « Comment je me sens ? » (sans jugement, sans essayer de corriger)

Quelques mots suffisent : fatigué·e, tendu·e, contrarié·e, agité·e, neutre...

Étape 3 — Identifier le besoin dominant (1 minute)

Choisis *un seul besoin* :

- repos ?
- soutien ?
- silence ?
- mouvement ?
- être écouté·e ?
- déléguer quelque chose ?

Étape 4 — Action réaliste (1 minute)

Formule un geste simple faisable aujourd'hui :

- « Je prends 5 minutes dehors »
- « Je demande de l'aide sur une tâche »
- « Je fais une pause écran »
- « J'appelle quelqu'un »

Étape 5 — Validation intérieure (1 minute)

Répète toi cette vérité :

« *Ce que je ressens est légitime. Je fais de mon mieux.* »

3. Quiz rapide

Évalue ton niveau de surcharge mentale

Coche « Oui » ou « Non »

1. Je me sens fatigué·e même après avoir dormi.
2. J'ai du mal à me concentrer.
3. Je me surprends souvent à être impatient·e ou irritable.
4. J'ai l'impression de « tout gérer seul·e ».
5. Je me sens sous pression dès le réveil.
6. Je n'arrive pas à prendre du recul.
7. Je mets mes besoins de côté presque tous les jours.
8. Je ressens une forme de saturation émotionnelle.
9. Je ne parviens plus à me détendre réellement.
10. Je sens que j'approche de mes limites.

Lecture rapide :

- **0–3 oui** : tu tiens encore ton équilibre, à surveiller.
- **4–6 oui** : ton niveau de surcharge est réel, ajuste dès maintenant.
- **7–10 oui** : tu es probablement en zone rouge, il est important de te faire aider et de ralentir.

Control Attitude Program

Conclusion

Ces trois outils sont là pour t'aider à évaluer ton état, te recentrer et prévenir l'épuisement.

Tu accompagnes quelqu'un, mais tu dois aussi t'accompagner toi-même.
Si tu as besoin d'aide ou de soutien contacte Olivier via son site internet:
<https://www.olivierpairon-hypnotherapeute.fr/contact/>

Sois fier·e de toi ... et prends soin de toi.

Control Attitude Program



www.olivierpairon-hypnotherapeute.fr/

PROGRAMME CAP® – Personnel & Objectifs
Tous droits réservés @2026 - Olivier Pairon