



QUELLE EST VOTRE CHARGE MENTALE?

(Questionnaire inspiré du livre « SOS charge mentale »)

Répondez aux questions avec sincérité. Plus vous êtes sincère, plus les résultats colleront à la réalité.

	Oui, c'est moi!	Non, pas vraiment!
1. J'ai souvent l'impression que ma tête déborde et va exploser.		
2. Il m'arrive très fréquemment d'oublier ce que je voulais dire.		
3. Je suis régulièrement débordé et je cours après le temps.		
4. J'ai besoin que les choses soient faites parfaitement à ma manière.		
5. J'ai du mal à me concentrer, j'ai tendance à perdre le fil de ce que j'étais en train de faire.		
6. Je ne peux pas me permettre de tomber malade, je dois être là pour tout assumer.		
7. Ma <i>to-do list</i> est longue comme le bras et j'ai l'impression de ne jamais en venir à bout.		
8. Je me sens très souvent fatigué, vidé, avec cette sensation de ne plus disposer de mes pleines capacités intellectuelles.		
9. J'ai trop de projets et d'objectifs en tête, j'ai l'impression de partir dans tous les sens et je m'y perds.		
10. J'ai beaucoup de mal à déléguer et à faire confiance.		
11. Je « switch » d'une information à l'autre et j'ai des difficultés à aller au bout d'une tâche.		



QUELLE EST VOTRE CHARGE MENTALE?

(Questionnaire inspiré du livre « SOS charge mentale »)

Répondez aux questions avec sincérité. Plus vous êtes sincère, plus les résultats colleront à la réalité.

	Oui, c'est moi!	Non, pas vraiment!
12. Je me sens dépassé par tout ce que j'ai à faire, je ne sais pas par où commencer.		
13. J'ai souvent l'impression que ma vie est tissée d'obligations et de contraintes.		
14. Rares sont les moments où je décomprime réellement. Mon mental ne sait pas déconnecter. D'ailleurs je ne sais pas comment faire.		
15. Je suis fatigué d'avoir toujours quelque chose à faire. Ma liste est sans fin.		
16. J'ai mille idées, mille envies, mille projets à la fois. C'est grisant mais c'est aussi épuisant.		
17. Plus j'ai de choses en tête, plus je commets d'erreurs et plus je mets du temps à accomplir ce que j'ai à faire.		
18. J'ai parfois le sentiment d'être nul et de ne plus y arriver.		
19. Je ne sais même plus ce qui me ferait vraiment envie ou ce dont j'aurais besoin pour me sentir bien.		
20. Tant de choses reposent sur mes épaules, je ne peux pas baisser la garde et lâcher prise.		
21. Je ne m'accorde jamais de pause, j'enchaîne les obligations les unes derrière les autres.		



QUELLE EST VOTRE CHARGE MENTALE?

(Questionnaire inspiré du livre « SOS charge mentale »)

FAITES LE CALCUL DE VOTRE POINTAGE!

Pour calculer votre pointage et évaluer votre charge mentale, notez ci-dessous le nombre total de « Oui, c'est moi! » pour chaque groupe de questions (famille de questions identifiée par une lettre).

Réponses 1, 9, 14, 16 : _____ **A**

Réponses 2, 5, 8, 11, 17 : _____ **B**

Réponses 3, 7, 13, 21 : _____ **C**

Réponses 4, 6, 10, 20 : _____ **D**

Réponses 12, 15, 18, 19 : _____ **E**

La lettre où vous avez répondu le plus de « Oui, c'est moi! » _____



QUELLE EST VOTRE CHARGE MENTALE?

(Questionnaire inspiré du livre « SOS charge mentale »)

SI VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE A :

Votre charge mentale est le fruit d'un cerveau en ébullition, toujours en activité, avec mille idées à la minute, ce qui finit par vous épuiser. En apprenant progressivement à déconnecter votre mental, et, peut-être à revenir simplement à votre ressenti, vous parviendrez à faire redescendre la pression et à retrouver un profond sentiment d'apaisement et de sérénité.

SI VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE B :

Votre cerveau fait face à plus d'informations qu'il ne peut en traiter et il se sent dépassé. Vos difficultés de concentration commencent à impacter vos différentes activités. Il est temps d'accorder à votre mental des temps de pause salutaires, et d'apprendre à vous concentrer sur une seule chose à la fois autant que possible.

SI VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE C :

Quand les contraintes de toute nature saturent nos agendas sans répit, de janvier à décembre, nous finissons par perdre le goût des choses. Las de nos « Je dois » et « Il faut que », nous perdons progressivement le contact avec ce qui fait le sel de notre vie et donne du sens à nos actions. Le moment est venu d'accorder une vraie place au plaisir dans votre vie.

SI VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE D :

Vous croulez sur les responsabilités et vous ne vous accordez aucun répit. Et si vous posiez vous aussi votre costume de Superman ou de Superwoman et vous commenciez, par de petites touches seulement, à lâcher un peu de lest, histoire de voir que tout va bien, même quand vous vous autorisez à baisser la garde et vous détendre?

SI VOUS AVEZ OBTENU UNE MAJORITÉ DE E :

Votre sentiment d'usure est palpable et doit être pris au sérieux pour que la lassitude et la fatigue qui vous écrasent aujourd'hui ne vous conduisent pas à un épisode d'épuisement. Le moment est venu de vous placer au centre de vos priorités et de vous reconnecter le plus tôt possible à vos besoins, et plus globalement à tout ce qui est nécessaire à votre équilibre.