

TEST DE NIVEAU DE FATIGUE EN ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

	Tout à fait FAUX	Plutôt FAUX	Assez VRAI	Tout à fait VRAI
AFFIRMATIONS / NOMBRE DE POINTS	0	1	2	3
J'ai du mal à me lever et à me sentir vraiment reposé				
Pendant les réunions internes, j'ai du mal à rester concentré, j'ai tendance à décrocher				
J'oublie fréquemment des détails logistiques : un dossier, le nom du client ou son adresse, un document à amener				
Je souffre du dos, des cervicales				
Je repense à ma journée de travail, en m'inquiétant de tout ce qui me reste à faire				
Je suis souvent préoccupé par les affaires que je traite, je crains de ne pas concrétiser				
J'ai tendance à surévaluer les difficultés à surmonter				
Chaque année, un nouvel objectif encore plus élevé, il faut tout reprendre à zéro, pourquoi faire au juste ?				
J'ai parfois l'impression que ma pensée ralentit ou dérive sans que je puisse la contrôler				
Je n'arrive pas à me détendre, je m'énerve pour un rien				
J'ai des difficultés à me concentrer sur des dossiers				
Ces derniers temps, je vois plus souvent ce qui ne va pas plutôt que ce qui va bien				
J'ai le sentiment que tout va prendre une mauvaise tournure				
Je me sens facilement irritable				
La somme de travail qui me reste à faire me paraît insurmontable				
TOTAL				

Comptez vos points

Entre 0 et 15 : vous n'avez pas de signes de fatigue. Notez soigneusement ce que vous avez mis en place pour conserver cet état de forme. Vos notes pourront vous être très utiles pour retrouver la forme si un jour vous étiez fatigué.

Entre 15 et 25 : vous êtes un peu fatigué. Si vous vous reposez dès maintenant, il ne s'agira alors que d'une fatigue passagère. C'est le seuil à ne pas dépasser.

Entre 25 et 35 : vous êtes fatigué, et votre fatigue peut altérer votre jugement et votre réussite. Si vous ne prenez pas de mesure vous risquez l'épuisement à moyen terme. **Un coaching de 4 à 6 séances peut vous aider rapidement à vous sentir mieux.**

Entre 35 et 45 : vous êtes épuisé. Il s'agit de prendre des mesures énergiques pour retrouver un rythme qui vous corresponde, et vous permette d'atteindre vos objectifs sereinement. **Un accompagnement adapté vous aidera à vous reconnecter à vos valeurs, à vos motivations profondes, et vous retrouverez votre enthousiasme dans votre vie professionnelle.**

Pour un diagnostic complet d'1h offert, prenez rdv [ICI](#).