

Quizz

QUEL EST LE NIVEAU DE MA CHARGE MENTALE?



Répondez, selon une échelle de 1 à 5, d'après ce qui se rapproche le plus de votre réalité des derniers mois.

- 1: Jamais
- 2. Rarement
- 3. À l'occasion
- 4. Souvent
- 5. Toujours

1. Je me sens irritable et survoltée la plupart du temps.(E)

1 2 3 4 5

2. Je suis perfectionniste et minutieuse et j'ai besoin que les choses soient faites à ma manière. (B)

1 2 3 4 5

3. J'ai de la difficulté à demeurer attentive et à me concentrer sur les tâches que j'ai à accomplir. (D)

1 2 3 4 5

4.- Ma TO-DO LIST est interminable et j'ai l'impression que je ne passerai jamais à travers. (A)

1 2 3 4 5

5. Je me sens constamment débordée et j'ai l'impression de courir tout le temps. (A)

1 2 3 4 5

6. Il devient de plus en plus laborieux de m'organiser et de respecter ce qui est inscrit à l'agenda, ce qui me rend très anxieuse.(F)

1 2 3 4 5

7. Je me sens très souvent épuisée, vidée et j'ai le sentiment de ne pas être capable d'exploiter mes compétences cognitives selon mon plein potentiel. (D)

1 2 3 4 5

8. Je me sens régulièrement dépassée par tout ce que j'ai à faire et je ne sais plus par où commencer. (G)

1 2 3 4 5

9. J'ai trop de projets et d'idées en tête, j'ai le sentiment de m'éparpiller et de ne pas arriver à me focaliser sur un objectif à la fois.(C)

1 2 3 4 5

10. J'ai tendance à me dénigrer et à me sentir nul. (G)

1 2 3 4 5

11. J'ai beaucoup de difficulté à déléguer les tâches et à faire confiance aux autres, même à ma famille ou à mes collègues proches. (B)

1 2 3 4 5

12. J'ai souvent la sensation que mon vase déborde et que ma tête va exploser.(C)

1 2 3 4 5

13. Je me sens le pilier, celle qui porte tout sur ses épaules et je ne peux donc pas me permettre de tomber malade. (B)

1 2 3 4 5

14. Mon désir et ma libido ont considérablement diminué et j'ai perdu intérêt pour la sexualité la plupart du temps. (E)

1 2 3 4 5

15. Je papillonne d'une tâche à l'autre, d'une information à une autre, sans arriver à me concentrer réellement. (D)

1 2 3 4 5

16. Mes émotions sont de plus en plus intenses et difficile à exprimer calmement aux autres.(F)

1 2 3 4 5

17. Je suis tellement occupée du matin au soir que je ne sais plus ce qui me ferait plaisir si j'avais du temps pour moi. (G)

1 2 3 4 5

18. Je souffre souvent de symptômes psychosomatiques tels que des maux de tête, de dos ou de ventre, des problèmes digestifs (brûlements d'estomac, nausées, diarrhées), des problèmes de peau. (E)

1 2 3 4 5

19. Je me sens régulièrement envahie par les obligations, les responsabilités et les contraintes. (A)

1 2 3 4 5

20. J'ai le sentiment que tellement de choses reposent sur mes épaules qu'il m'est impossible de prendre une pause et de lâcher prise.(B)

1 2 3 4 5

21. Pendant une discussion, il m'arrive fréquemment d'oublier ce que j'allais dire. (D)

1 2 3 4 5

22. Je me sens fréquemment envahie par les émotions qui peuvent devenir de plus en plus difficile à gérer. (F)

1 2 3 4 5

23. Je suis fatiguée d'avoir constamment des tâches à faire puisque mes nombreuses listes sont sans fin. (G)

1 2 3 4 5

24. J'ai des difficultés de sommeil importantes ou je dormirais 20h sur 24h si je le pouvais. (E)

1 2 3 4 5

25. Je me permets rarement des pauses, les obligations se suivent les unes après les autres. (A)

1 2 3 4 5

26. J'ai toujours des milliers de rêves et de projets que j'aimerais réaliser. C'est excitant au départ mais également épuisant. (C)

1 2 3 4 5

27. Il est rare que je me permette de décompresser complètement. Mon mental n'arrive pas à se déconnecter et à se reposer. (C)

1 2 3 4 5

28. Plus je me sens envahie dans ma tête, plus je commets des erreurs d'inattention, ce qui implique que je suis moins efficace. (D)

1 2 3 4 5

29. J'ai perdu du poids dû à une diminution de l'appétit ou au contraire, j'ai pris beaucoup de poids car je grignote constamment. (E)

1 2 3 4 5

30. Je me sens sans énergie, sans entrain, j'ai perdu ma joie de vivre et peu de choses me motive émotionnellement. (F)

Calcul de votre résultat

Dans un premier temps, pour obtenir votre résultat et évaluer votre charge mentale, vous devez calculer le nombre de points au total et vous référer ensuite à la signification de votre pointage.

De 30 à 50

Vous vivez très peu de surcharge mentale et vous arrivez très bien à gérer toutes vos occupations et responsabilités. Vous vous réservez régulièrement du temps de repos et de relaxation pour profiter des plaisirs de la vie. Vous arrivez facilement à lâcher prise et à vivre le moment présent.

De 50 à 100

Il vous arrive, à l'occasion, de ressentir une surcharge mentale et cela peut affecter votre sommeil, votre patience, votre capacité de concentration, augmenter votre stress ou impacter votre énergie et légèrement votre santé.

Cependant, vous êtes capable d'en prendre conscience et de vous aménager des moments de repos et des congés pour retrouver votre vitalité, votre stabilité d'humeur et votre sentiment d'efficacité au quotidien.

De 100 à 150

Vous souffrez définitivement d'une grande surcharge mentale et celle-ci se manifeste au quotidien, principalement dans votre vie familiale mais possiblement également dans votre vie professionnelle. Il vous arrive fréquemment de vous sentir débordée cognitivement et émotionnellement, vous vous sentez régulièrement irritable, émotive et épuisée. Il est de plus en plus difficile de vous concentrer et de bien vous organiser parmi toutes vos responsabilités. Votre To Do List, au lieu d'être aidante, vous créera encore plus de stress et d'anxiété. Vous souffrez de différents maux physiques de plus en plus handicapants.

Si vous continuez dans cette voie, il y a de forte probabilité de vous diriger vers un épuisement professionnel, un burn out amoureux ou parental, des crises de panique ou une dépression sévère.

Il est grand temps de vous arrêter un peu, de prendre du temps pour vous, de vous retrouver comme femme et de prendre des moments pour vous reposer, vous relaxer et vous amuser avec votre famille et vos amis.

Il est possible qu'à ce stade, vous ayez besoin d'un accompagnement thérapeutique, sous forme de lectures, de formations en ligne ou de psychothérapie en virtuelle ou en présentielle.

Dans un deuxième temps, pour mieux comprendre de quelles façons principales se manifestent votre surcharge mentale, reportez vos résultats de niveau 4 et 5 selon la lettre qui est associée à l'item.

- Item A:

- Item B:

- Item C:

- Item D:

- Item E:

-Item F:

-Item G:

Si vous avez obtenu une majorité de A :4,5 19, 25

Vous avez l'impression que votre agenda est plus occupé que celui du premier ministre et qu'il n'y a aucune petite case de disponible pour vous accordez du temps de repos ou d'amusement. Votre discours intérieur est ponctué de "il faut" et "je dois" plutôt que "je choisis" et "je décide". Votre plus grand désir serait de faire disparaître vos nombreuses to-do-lists à tout jamais. Il est impératif de vous réserver des moments de plaisirs et de spontanéité pour vous aider à décompresser.

Si vous avez obtenu une majorité de B :2, 11, 13, 20

Votre surmoi est fort développé et votre sens du devoir et des responsabilités également. Lorsque vous n'arrivez pas à remplir vos obligations, le sentiment de

culpabilité vous envahit, ce qui se produit régulièrement. Bien qu'il soit parfois difficile d'accepter de ne pas tout contrôler pour être certaine que ce sera bien fait, selon vos critères, il devient plus que nécessaire d'apprendre à déléguer certaines tâches, à accepter que ce ne soit pas parfait et à respirer profondément.

Si vous avez obtenu une majorité de C : 9, 12, 26, 27

Votre cerveau roule à 1000km/h et votre petit hamster ne cesse de courir dans votre tête, ce qui occasionne de l'épuisement mental au quotidien. Vous êtes énergiques et bourrées de créativité et toujours plein d'idées et de projets à réaliser mais vous arrivez difficilement à vous rendre au bout de vos objectifs et à conclure vos engagements. L'introduction du lâcher prise dans les différents domaines de votre vie vous permettrait de vous recentrer sur vous, vos ressentis, vos émotions et favoriserait une diminution du stress et un plus grand état de détente et de paix intérieure.

Si vous avez obtenu une majorité de D : 3, 7, 15, 21, 28

Vous avez l'impression que votre cerveau surchauffe face aux nombreuses informations et stimulations que vous recevez tous les jours ou qu'il gèle comme un écran d'ordinateur, par moment. Vous vous sentez parfois paralysée devant l'ampleur de la situation et vous n'arrivez plus à tout faire en même temps comme dans le temps. Cela affecte de plus en plus vos capacités d'attention, de concentration et de mémorisation. Alors que vous êtes habituées à faire du multi-tâches, vous gagneriez à vous focaliser sur une seule tâche ou activité à la fois et à éviter de vous disperser.

Si vous avez obtenu une majorité de E : 1, 4, 18, 24, 29

Vous vivez votre stress et votre charge mentale de façon principalement psychosomatique c'est-à-dire dans des symptômes physiques plutôt que émotionnels ou cognitifs. Les problèmes digestifs, les maux de tête, l'insomnie et autres vous empoisonnent la vie et n'ont pas de cause organique. Les respirations profondes, la relaxation, le yoga et l'exercice physique sont des bonnes stratégies pour retrouver un meilleur équilibre corporel.

Si vous avez obtenu une majorité de F : 6, 16, 22, 30

Votre surcharge mentale affecte directement votre état émotionnel et votre stabilité d'humeur. L'irritabilité, l'intolérance et l'impatience avec vos proches et parfois même avec vos collègues, vous envahissent un peu plus de jour en jour et vous ne vous reconnaissez plus dans l'intensité de vos réactions émotionnelles. Votre

anxiété est à son paroxysme et vous savez que vous devez vous arrêter pour reprendre la gestion de votre monde émotionnel et arriver à mieux contenir l'intensité de vos affects négatifs pour retrouver le calme à l'intérieur de vous comme dans vos relations interpersonnelles.

Si vous avez obtenu une majorité de G :8, 10, 17, 23

Levée à 6h et couchée à minuit, l'épuisement mental et physique se fait de plus en plus ressentir et vous fait craindre de glisser vers un épuisement professionnel, un burnout conjugal ou parental et possiblement vers un état dépressif sévère. Il est minuit moins une pour vous et c'est donc le moment, dès maintenant, de réviser vos valeurs, vos besoins et vos priorités et surtout de prendre le temps de prendre soin de vous.

ATTENTION : le contenu de ce questionnaire est de nature éducative, vulgarisée et générale.

Les résultats ne doivent pas être confondus avec un diagnostic psychologique, une psychothérapie, un relevé exhaustif du champ de la connaissance ou une intervention personnalisée.

Si vous vivez de la détresse ou pour plus d'assistance, veuillez contacter un professionnel de la santé ou appeler au 811 (Québec).