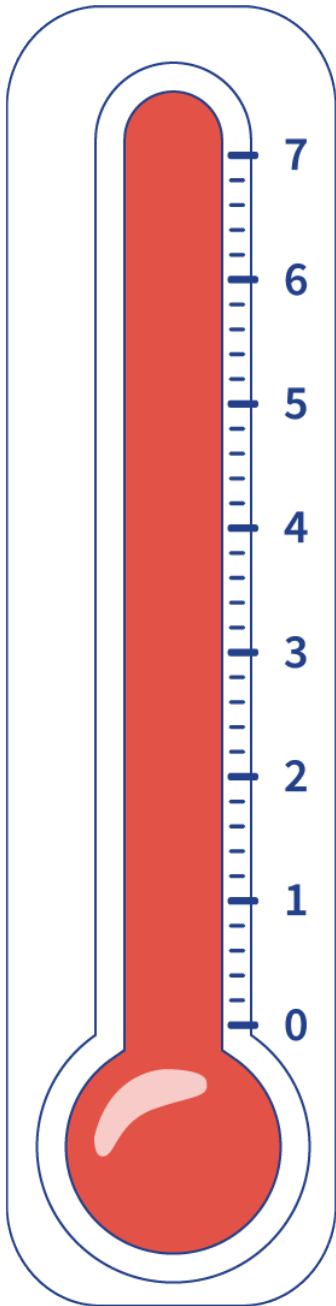


## PRÉVENIR L'INTIMIDATION >> ESTIMER SON NIVEAU D'ÉPUISEMENT [1/4]

### L'ASPECT OUBLI DE SOI DANS L'ÉPUISEMENT

Où vous situez-vous sur le thermomètre?



- Je n'ai plus une minute à moi, même avec toute l'aide nécessaire, je suis complètement débordé-e et dépassé-e. Je n'en peux plus.
- Je n'ai que le temps de m'occuper de mon proche, même avec de l'aide, toutes mes énergies passent à le garder et le soigner.
- Je n'arrive plus à trouver du temps pour me reposer et ce, même avec de l'aide. De toutes façons, je n'ai pas le temps, il y a toujours quelque chose d'autre à faire.
- Je n'arrive plus à trouver du temps pour moi, le ménage n'est pas fait et je ne sais pas comment je pourrai surmonter la situation même si je reçois de l'aide.
- Je n'arrive plus à faire tout ce que je veux. J'ai encore moins le temps d'aller chez le coiffeur, chez le médecin ou chez un-e ami-e.
- Je suis encore capable de faire à peu près tout et je pense le faire le temps qu'il faudra. Ça ne m'inquiète pas beaucoup.
- Je suis capable de faire toute ma besogne dans la maison, de prendre soin de mon proche et de penser à moi. Je m'organise bien.



- Si vous vous situez entre **1 et 3**, la situation est à peu près acceptable, mais il faut veiller à ce que l'épuisement ne prenne de l'ampleur;
- Si vous vous situez à **4 ou 5**, la situation est très sérieuse et demande des changements pour diminuer l'épuisement;
- Si vous vous situez à **6 ou 7**, vous souffrez d'épuisement, vous devez demander de l'aide et apprendre à penser à vous pour pouvoir prendre soin de votre proche.

**SOURCE :**

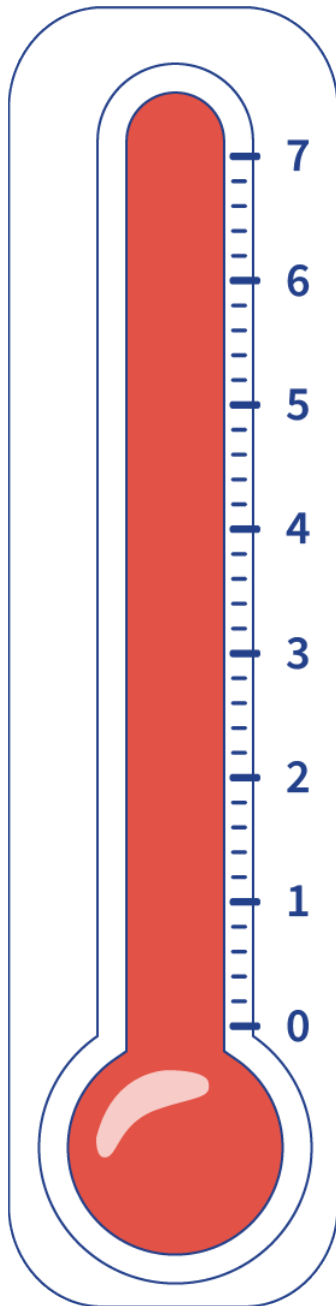
Département de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal et Département de santé communautaire du Centre hospitalier de Verdun. (1991). *Programme Coup de main : Guide d'animation de soutien pour aidantes naturelles*. Repéré à <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000106903.pdf>



## PRÉVENIR L'INTIMIDATION >> ESTIMER SON NIVEAU D'ÉPUISEMENT [2/4]

### L'ASPECT PHYSIQUE DANS L'ÉPUISEMENT

Où vous situez-vous sur le thermomètre?



- Je me sens vidé-e, exténué-e. Je n'ai plus d'énergie pour entreprendre quoi que ce soit. Je suis à plat et rien ne pourra me remonter. Je suis complètement brûlé-e. Je suis découragé-e.
- Je n'arrive pas à fonctionner normalement. J'ai juste envie de ne rien faire et de me laisser aller. Je me sens usé-e jusqu'à la corde.
- Je me sens de plus en plus fatigué-e. Je ne sais pas comment je vais pouvoir remonter la pente. De toute façon, tout me demande de l'énergie même lorsque c'est pour mon bien-être.
- Je ressens une grande fatigue. Je voudrais bien que le sommeil soit réparateur mais rien n'y fait. Je me lève toujours aussi fatigué-e le matin.
- Je ne suis plus très en forme et j'ai de moins en moins d'énergie. J'ai souvent envie de dormir. Chaque activité me demande de gros efforts.
- J'ai de l'énergie, je suis encore assez en forme mais je dois abandonner des activités, des projets.
- Je me sens en forme et j'ai le goût de faire plein de choses.



- Si vous vous situez entre **1 et 3**, la situation est à peu près acceptable, mais il faut veiller à ce que l'épuisement ne prenne de l'ampleur;
- Si vous vous situez à **4 ou 5**, la situation est très sérieuse et demande des changements pour diminuer l'épuisement;
- Si vous vous situez à **6 ou 7**, vous souffrez d'épuisement, vous devez demander de l'aide et apprendre à penser à vous pour pouvoir prendre soin de votre proche.

**SOURCE :**

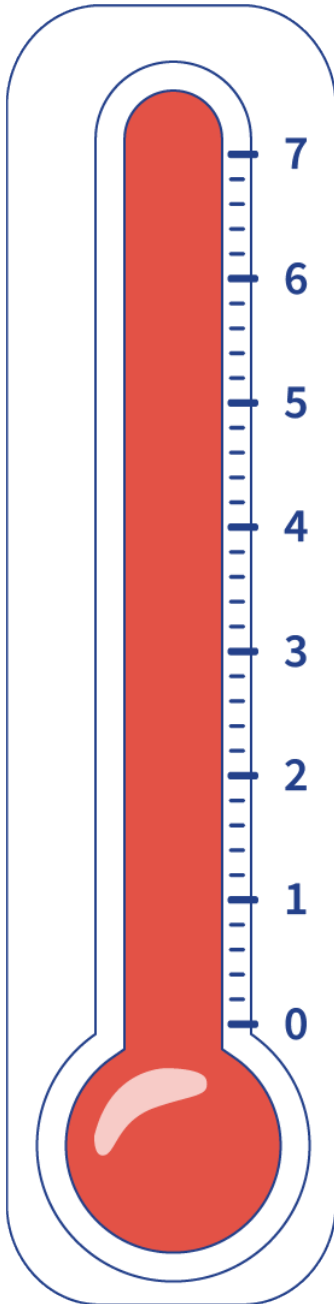
Département de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal et Département de santé communautaire du Centre hospitalier de Verdun. (1991). *Programme Coup de main : Guide d'animation de soutien pour aidantes naturelles*. Repéré à <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000106903.pdf>



## PRÉVENIR L'INTIMIDATION >> ESTIMER SON NIVEAU D'ÉPUISEMENT [3/4]

### L'ASPECT AFFECTIF DANS L'ÉPUISEMENT

Où vous situez-vous sur le thermomètre?



- Je suis triste à mourir, je n'ai aucune patience, je n'ai plus le goût de rien, j'ai juste envie de pleurer et de dormir tout le temps.
- Je suis tellement triste et irritable que je ne me reconnais plus tellement j'ai changé. J'ai l'impression de commencer à couler.
- Je suis plutôt triste et irritable et je n'ai plus envie de m'occuper de moi. Je me sens dépassé-e.
- Je suis tantôt gai-e, tantôt triste, souvent irrité-e, je ne sais plus trop où j'en suis, ça commence à être de plus en plus difficile de me remonter.
- Je rumine des tas de choses dans ma tête, je ne ris pas souvent. Je me sens frustré-e.
- Je suis devenu-e plus maussade, j'ai perdu un peu de ma bonne humeur.
- Je suis habituellement de bonne humeur, je prends la vie du bon côté et je ne m'en fais pas.



- Si vous vous situez entre **1** et **3**, la situation est à peu près acceptable, mais il faut veiller à ce que l'épuisement ne prenne de l'ampleur;
- Si vous vous situez à **4** ou **5**, la situation est très sérieuse et demande des changements pour diminuer l'épuisement;
- Si vous vous situez à **6** ou **7**, vous souffrez d'épuisement, vous devez demander de l'aide et apprendre à penser à vous pour pouvoir prendre soin de votre proche.

**SOURCE :**

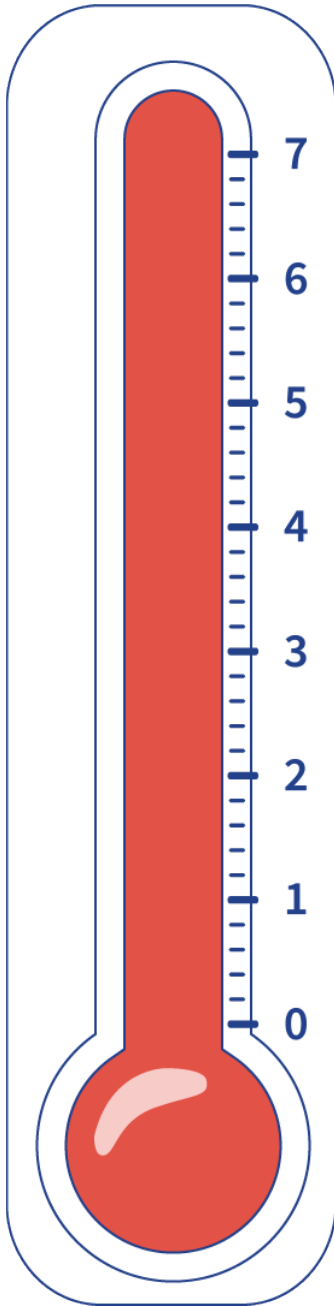
Département de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal et Département de santé communautaire du Centre hospitalier de Verdun. (1991). *Programme Coup de main : Guide d'animation de soutien pour aidantes naturelles*. Repéré à <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000106903.pdf>



## PRÉVENIR L'INTIMIDATION >> ESTIMER SON NIVEAU D'ÉPUISEMENT [4/4]

### L'ASPECT SOCIAL DANS L'ÉPUISEMENT

Où vous situez-vous sur le thermomètre?



- Je n'ai plus le goût de voir personne. Je n'ai rien à dire. Je me sens vide et seul-e.
- Ça fait longtemps que j'ai contacté quelqu'un, un ami ou un parent. Je suis devenu-e très isolé-e. Je perds contact avec tout le monde et un peu avec moi.
- Je n'ai plus le goût de me distraire. J'en oublie parfois mes amis ou mes parents. Ma seule « distraction », c'est mon proche.
- Je n'arrive pas à me distraire. Je suis préoccupé-e. Je ne me trouve pas intéressant-e. Je dois être ennuyant-e. Je n'appelle presque jamais personne.
- Mes ami-e-s, mes parents me manquent. Je les vois peu. Je sors peu. Je trouve encore un peu de temps pour les appeler. Je trouve cela lourd.
- J'ai de moins en moins de contacts avec mes ami-e-s ou mes parents. Je sors moins mais je leur téléphone régulièrement.
- J'ai toujours les mêmes contacts avec mes ami-e-s ou mes parents. Je trouve le temps de me confier, de sortir de la maison, de me changer les idées.



- Si vous vous situez entre **1** et **3**, la situation est à peu près acceptable, mais il faut veiller à ce que l'épuisement ne prenne de l'ampleur;
- Si vous vous situez à **4** ou **5**, la situation est très sérieuse et demande des changements pour diminuer l'épuisement;
- Si vous vous situez à **6** ou **7**, vous souffrez d'épuisement, vous devez demander de l'aide et apprendre à penser à vous pour pouvoir prendre soin de votre proche.

**SOURCE :**

Département de santé communautaire de l'Hôpital général de Montréal et Département de santé communautaire du Centre hospitalier de Verdun. (1991). *Programme Coup de main : Guide d'animation de soutien pour aidantes naturelles*. Repéré à <http://www.santecom.qc.ca/Bibliothequevirtuelle/santecom/35567000106903.pdf>

