

# Pour être bien dans ma tête : Je fais mon auto-évaluation.



Je suis stressé... Je suis fatigué... Comment voir mes limites ?

Régulièrement je m'arrête et je regarde :



- où est mon **niveau de stress**
- où est mon **niveau de fatigue**

(Les échelles sont derrière la feuille)

**Je suis dans le orange ?** Je veux diminuer mon stress ou ma fatigue le plus vite possible.

Je mets en place des actions et des activités qui me font du bien. Par exemple me promener, me reposer, parler avec quelqu'un, prendre du temps pour moi.

**Je suis dans le orange - rouge ?** J'en parle à une personne de confiance. Il ou elle peut me donner une adresse pour m'aider si c'est nécessaire.

**Je suis dans le rouge ?** Alors **je dois** faire quelque chose pour moi. J'en parle à mon chef ou ma cheffe ou à une personne de confiance.

Je prends contact avec mon médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue.

## Mon niveau de stress ?

10	Stress maximum insupportable !
9	Très grand stress extrêmement difficile à supporter
8	Grand stress très difficile à supporter
7	Stress moyen à grand difficile à supporter
6	Stress moyen vraiment désagréable
5	Stress léger à moyen légèrement désagréable
4	Stress léger un peu désagréable
3	Stress très léger
2	Très relax
1	Total relax

## Mon niveau de fatigue ?

10	Fatigue maximum je m'effondre !
9	Très grande fatigue je m'effondre presque
8	Grande fatigue j'ai dépassé mes limites
7	Fatigue moyenne à grande, c'est ma limite !
6	Fatigue moyenne vraiment désagréable
5	Fatigue légère à moyenne légèrement désagréable
4	Fatigue légère un peu désagréable
3	Fatigue très légère normale
2	Pas de fatigue
1	Excellente forme

