

Auto-évaluation – Prévention de l'épuisement professionnel dans l'aide à domicile

(Préposée / coordonnatrice)

Consigne :

Pour chaque affirmation, indiquer à quelle fréquence cela vous correspond actuellement :

0 = Jamais **1** = Rarement **2** = Parfois **3** = Souvent **4** = Très souvent

Charge de travail et organisation	Score
Je manque de temps pour bien faire mon travail	
J'ai l'impression de toujours gérer des urgences	
J'ai de la difficulté à récupérer entre mes journées	
Mon horaire ou mes tâches changent souvent à la dernière minute	
Total	/16
Charge émotionnelle	
Je me sens émotionnellement fatigué(e)	
Les situations vécues avec les clients me pèsent	
J'ai de la difficulté à décrocher après le travail	
Je me sens responsable de trop de choses	
Total	/16
Reconnaissance et soutien	
J'ai l'impression que mes efforts sont peu reconnus	
Je me sens peu soutenu(e) quand une situation est difficile	
J'hésite à parler de mes limites ou de ma fatigue	
J'ai l'impression d'être seul(e) avec mes difficultés	
Total	/16
Sens du travail et limites	
Je fais souvent plus que ce qui est demandé	
J'ai de la difficulté à dire non ou à poser mes limites	
Mon travail ne correspond plus à ce que je souhaite offrir	
Je ressens une perte de motivation ou de sens	
Total	/16
Total général	/64



Interprétation du total général :

0 à 16 – Zone de confort

Équilibre global satisfaisant. Continuer les bonnes pratiques.

17 à 32 – Zone de vigilance

Signes précoces d'essoufflement. Il est temps d'en parler et d'ajuster certaines choses.

33 à 48 – Zone de risque

L'épuisement est en installation. Des actions concrètes sont nécessaires rapidement.

49 à 64 – Zone critique

Épuisement probable. Un soutien immédiat et un allègement de la charge sont essentiels.