OUTIL PROFESSIONNEL

REPÉRER MES SIGNAUX DE FATIGUE COMPASSIONNELLE



Ces signaux ne constituent pas un diagnostic. Une fatigue ponctuelle après une semaine chargée n'a rien d'inhabituel. Ce qui mérite attention, ce sont les changements qui se répètent, s'intensifient ou persistent dans le temps.

OÙ J'EN SUIS

Cochez les signaux que vous reconnaissez actuellement chez vous.

Physique

- □ Fatigue persistante
- □ Troubles du sommeil
- □ Tension musculaire
- □ Maux de tête
- □ Douleurs corporelles diffuses
- □ Changements d'appétit

Depuis combien de temps ? □ ponctuel □ quelques semaines □ plusieurs mois

Émotionnel

- □ Irritabilité, colère
- □ Anxiété, sur-vigilance (besoin de tout contrôler, difficulté à relâcher)
- □ Sentiment d'impuissance
- □ Culpabilité
- □ Empathie diminuée, sensation d'être coupé·e de mes émotions
- □ Distance, désillusion vis-à-vis de mon travail
- □ Appréhension à l'idée d'aller travailler
- □ Humeur basse, perte de plaisir

Depuis combien de temps ? □ ponctuel □ quelques semaines □ plusieurs mois

Comportemental

- □ Baisse de motivation
- □ Négligence de l'auto-soin
- □ Retrait des proches, isolement
- □ Recours à l'alcool ou à d'autres substances pour tenir
- □ Oublis fréquents, difficulté à s'organiser
- □ Excès de responsabilité, difficulté à déléguer

Depuis combien de temps ? □ ponctuel □ quelques semaines □ plusieurs mois

© 2026 Deuil Résilient. Tous droits réservés

OUTIL PROFESSIONNEL

REPÉRER MES SIGNAUX DE FATIGUE COMPASSIONNELLE



Lié au travail

□ Difficulté à me concentrer, à prendre des décisions
□ Évitement de certaines personnes ou situations
□ Sentiment d'être submergé·e
□ Épuisement qui commence à affecter la qualité de mon accompagnement

Depuis combien de temps ? □ ponctuel □ quelques semaines □ plusieurs mois

Question de récupération

Est-ce que je récupère suffisamment entre deux journées de travail ?

Ce qui compte le plus

Parmi tout ce que je viens de cocher, qu'est-ce qui me semble le plus important à ne pas négliger en ce moment ?

CE QUI ALIMENTE CES SIGNAUX

Un signal isolé après une rencontre difficile n'a pas la même signification qu'un signal nourri par l'accumulation. Avant de chercher une réponse, il est utile de regarder ce qui, dans mes conditions de travail, joue un rôle indépendamment d'une situation précise.

À quelle fréquence est-ce que je rencontre des situations lourdes en ce moment ?
□ occasionnel □ régulier □ quasi quotidien

Ai-je des relais disponibles quand j'en ai besoin ? □ oui □ non □ pas toujours

Est-ce que je peux partager certaines situations avec mon équipe ?
□ oui □ non □ pas toujours

© 2026 Deuil Résilient. Tous droits réservés

OUTIL PROFESSIONNEL

REPÉRER MES SIGNAUX DE FATIGUE COMPASSIONNELLE



Comment est ma charge de travail actuelle ?

Mes propres ressources sont-elles déjà sollicitées ailleurs en ce moment (autre charge, période personnelle difficile) ?

CE QUI TIENT AUSSI

L'épuisement n'est pas la seule réalité de ce métier. Regarder aussi ce qui nourrit l'engagement fait partie du même travail d'observation.

Qu'est-ce qui, dans mon activité, continue à faire sens pour moi en ce moment ?

CE QUI PÈSE LE PLUS

Au vu de ce que je viens de repérer, qu'est-ce qui pèse le plus actuellement ?

- ☐ Une ou plusieurs situations d'accompagnement précises
- ☐ La charge de travail / l'organisation actuelle
- ☐ Les deux, de façon assez liée

→ Pour faire face, outil “Identifier mes ressources et marges d'action”.

© 2026 Deuil Résilient. Tous droits réservés