

## Interprétation des résultats

Vérifie ta position selon l'interprétation ci-dessous sans oublier toutefois que ce barème n'est qu'une approximation de ta présente situation et un guide qui, nous l'espérons, te donnera le goût d'accéder à une vie plus satisfaisante.

Si ton total est élevé, ne t'alarme pas, mais fais attention.

L'incendie interne est un problème qui se guérit, peu importe le degré de son évolution. Plus tu commences à te traiter avec gentillesse, mieux ce sera pour ta santé.

**ENTRE 0 ET 25** – Ça va bien en général. Continue à gérer tes pensées pour maintenir ton attitude positive et atteindre l'altitude à laquelle tu aspiras. Ta joie de vivre rayonne sur ton entourage et il fait bon d'être à tes côtés. Bravo !

**ENTRE 26 ET 35** – Il serait mieux pour toi de faire attention à certains points de ta vie. Il serait sage que tu examines ton travail ou ton mode de vie, que tu réévalues tes priorités et que tu entreprennes quelques changements. Bonne chance !

**ENTRE 36 ET 50** – Tu es un candidat à l'incendie. Pour parvenir à une saine gestion du stress, une réflexion sur toi-même est requise. Demande-toi si tu es perfectionniste, si ton sens de l'autocritique est trop poussé, si tu es exigeant pour toi-même, si tu as une mentalité de sauveur, si tu désires plaire à tout le monde, si tu es préoccupé par l'image que tu projettes. Ces traits de caractère génèrent de l'épuisement et si tu te reconnais à travers l'un d'eux, tu aurais avantage à travailler pour les modifier. Tu mérites un niveau de mieux-être plus élevé, à toi d'y croire !

**ENTRE 51 ET 65** – As-tu remarqué une perte d'intérêt et de motivation envers toi-même, ton travail, les gens dont tu es responsable ? Te sens-tu plus impatient, nerveux, anxieux, tendu, agressif, frustré, démoralisé ou incompris ? As-tu l'impression que les autres essaient de te nuire ? Te sens-tu coupable de ressentir une perte de concentration qui provoque des oublis fréquents ? As-tu l'impression d'être moins créatif et efficace ? Pleures-tu plus facilement ? Ce sont tous des symptômes qui nous indiquent que tu es en train de brûler ! Accepte de voir qu'il y a un problème dans ce que tu vis actuellement et ne te résigne pas à un « c'est la vie ». Il existe plusieurs pistes de solutions et des moyens pour te procurer de la satisfaction dans toutes les sphères de ta vie. Si tu veux vraiment que ta vie change, tu peux. Les solutions sont à ta portée !

**65 ET PLUS** – Tu as atteint un point critique. Ta santé physique et psychologique est menacée. Ton corps somatise et manifeste des symptômes tels que : migraines, maux de dos, surmenage, troubles d'estomac, constipation, insomnie, cauchemars ou autres. N'attends pas que la situation s'aggrave. Consulte ton programme d'aide et accepte d'être accompagné par un professionnel afin de mieux comprendre les signaux d'alarme que t'envoie ton corps, et surtout, reprendre le contrôle sur ta vie.

Par H.J. Freudenberger, *La brûlure interne*, Ed. Le jour.  
Les Consultants Sage inc.

## AIDE PSYCHOLOGIQUE

**Centre de santé et de consultation psychologique**  
Consultations psychologiques, nutritionnelles et médicales.  
Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit  
2<sup>e</sup> étage, porte 220  
Tél. : 514 343-6452  
[www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca)

**Pour trouver un psychologue en cabinet privé**  
[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

# CONCILIATION ÉTUDE-TRAVAIL- FAMILLE

Le petit guide pour faciliter la conciliation. Informations et stratégies mieux concilier ces trois réalités.



10.00130 - SAÉ, Communications (octobre 2011)



Centre de santé  
et de consultation psychologique  
Services aux étudiants



Centre étudiant  
de soutien à la réussite  
Services aux étudiants

Université   
de Montréal

## STRATÉGIES POUR MIEUX CONCILIER LES ÉTUDES, LE TRAVAIL ET LA FAMILLE

- Donnez du sens à votre vie et à votre travail : c'est en vous engageant dans un projet qui vous ressemble et sur lequel vous avez un certain contrôle que vous pourrez trouver un sens à votre vie.
- Assurez-vous de la cohérence entre vos valeurs et les choix que vous faites.
- Redécouvrez l'essentiel au quotidien.
- Développez le sentiment de maîtrise, de pouvoir exercer un contrôle sur votre vie (ex. : misez sur la flexibilité d'horaire au travail, discutez avec votre patron des aménagements possibles).
- Agissez, passez à l'action au lieu de ruminer, mais apprenez à tolérer ce que vous ne pouvez pas changer.
- N'oubliez pas de vous demander : « Est-ce vraiment important ? »
- Cultivez l'optimisme : « Non, le ciel ne s'écroulera pas si mon travail de session n'est pas parfait ou si je n'ai pas remis mon dossier à temps au travail ».
- Misez sur votre hygiène de vie : couchez-vous plus tôt (surtout dormez suffisamment), portez une attention particulière à votre alimentation, favorisez la pratique d'activités physiques et la détente (respiration, visualisation, relaxation).
- Travaillez sur votre climat familial : un environnement familial exempt de stress et rempli de petits plaisirs peut constituer une source de détente et un havre de paix dans votre quotidien.
- Apprenez à supporter l'imperfection : « Le péché ce n'est plus la paresse mais l'hyperactivité » (Jacques Dufresne). Sachez faire le deuil de l'idéal.
- Discutez de votre situation avec des amis ou collègues : le fait d'en parler permet de relativiser vos difficultés et prendre un peu de recul.
- Organisez votre budget de façon à pouvoir payer de l'aide extérieure (femme de ménage, comptable, etc.).
- Apprenez à mieux gérer votre temps : définir des objectifs spécifiques en fonction de vos priorités, sachez utiliser les cases vides de votre agenda et planifiez à l'avance certaines tâches du quotidien (repas, vêtements, etc.).

Joignez l'utile à l'agréable (ex. : cuisinez en groupe, étudiez dans un café, etc.).

- Inscrivez-vous à 4 cours au lieu de 5 et complétez vos sessions avec des cours d'été.
  - Réajustez votre relation au temps : sachez gérer la mutation technologique qui modifie nos rapports interpersonnels.
  - Sachez transformer les situations stressantes en défis personnels.
- Soyez souple : sachez laisser tomber des choses au fur et à mesure que la journée ou la semaine avance (sans vous sentir coupable bien évidemment).

## BRÛLOMÈTRE

### Es-tu sur le point du « burnout » ?

Les énoncés qui suivent te donneront un aperçu de ton niveau d'épuisement ou ils valideront le bien-être que tu ressens. Il te suffit d'examiner avec soin les derniers mois de ta vie pour vérifier si tu as noté des changements en toi-même ou envers ceux qui t'entourent. Pense à tes activités professionnelles, à ta famille, à tes contacts. Il faut être honnête et spontané sans trop analyser, 30 secondes suffisent pour répondre à chaque question.

En te servant de l'échelle d'évaluation ci-dessous, indique le chiffre qui représente le degré de changement qui s'est opéré depuis les derniers mois.

1. Aucun 2. Un peu 3. Moyennement 4. Passablement 5. Beaucoup

Situation	Degré
1. Je me fatigue plus facilement. Je me sens souvent exténué ou sans énergie.	
2. Les gens m'exaspèrent lorsqu'ils me disent : « tu n'as pas l'air très en forme depuis quelques temps ».	
3. Je travaille plus fort avec l'impression que mon rendement diminue.	
4. Mon attitude est plus cynique et désabusée ?	
5. Je ressens une mélancolie que je ne peux expliquer.	
6. J'oublie parfois des rendez-vous, des échéances, des effets personnels.	
7. Je me sens plus irritable, plus impatient ou plus déçu face à mon entourage.	
8. Je vois moins mes amis intimes et ma famille.	
9. Je suis trop occupé pour vaquer à des occupations régulières telles que faire des appels, lire des rapports ou envoyer des cartes de souhaits.	
10. Je souffre parfois de maux physiques (ex. : douleur, mal de tête, rhume persistant).	
11. Je me sens perdu lorsque la journée de travail prend fin.	
12. La gaieté semble me fuir.	
13. J'ai de la difficulté à accepter les blagues à mon endroit.	
14. L'activité sexuelle me paraît une nuisance plus qu'une source de plaisir.	
15. J'ai l'impression de n'avoir rien à dire aux autres.	

### Barèmes de correction

Pour évaluer ton niveau d'épuisement, additionne les 15 degrés et inscris ton résultat ci-dessous :

TOTAL \_\_\_\_\_