

QUESTIONNAIRE SUR LE NIVEAU DE CHARGE MENTALE

1. Organisation et gestion des tâches

- Avez-vous l'impression de devoir constamment jongler avec plusieurs tâches en même temps ?
 - Oui, tout le temps
 - Parfois
 - Rarement
 - Jamais
- Avez-vous tendance à penser à des tâches à faire même lorsqu'elles ne sont pas urgentes ?
 - Oui, souvent
 - De temps en temps
 - Rarement
 - Jamais
- Est-ce que vous avez du mal à hiérarchiser vos priorités (ce qui doit être fait en premier) ?
 - Oui
 - Non

2. Gestion du temps

- Ressentez-vous souvent une pression liée à la gestion de votre emploi du temps ?
 - Oui, très fréquemment
 - Parfois
 - Rarement
 - Jamais
- Avez-vous du mal à trouver du temps pour vous détendre ou pratiquer des loisirs ?
 - Oui, c'est très difficile
 - Parfois
 - Rarement
 - Non

3. Gestion de la maladie

- Vous sentez-vous souvent submergés par les divers rendez-vous médicaux?
 - Oui
 - Parfois
 - Non
- Ressentez-vous de la frustration lorsque vous assumez les soins de votre fille? (douche, habillage, repas, change....)
 - Oui
 - Parfois
 - Non
- Vous sentez-vous souvent impuissant face au quotidien avec votre fille?
 - Oui
 - Parfois
 - Non

4. Charge mentale au travail

- Vous sentez-vous souvent dépassé(e) par les exigences de votre travail ?
 - Oui, très souvent
 - Parfois
 - Rarement
 - Non
- Avez-vous des difficultés à déconnecter du travail en dehors des heures de bureau ?
 - Oui, c'est un défi constant
 - Parfois
 - Rarement
 - Non

5. Charge mentale domestique

- Vous arrive-t-il souvent de vous sentir responsable de l'organisation de la maison, des repas, des courses, etc. ?
 - Oui, toujours
 - Parfois
 - Rarement
 - Jamais
- Ressentez-vous de la frustration lorsque vous devez assumer plusieurs responsabilités domestiques seul(e) ?

- Oui, tout le temps
- Parfois
- Rarement
- Jamais

6. Impact sur votre bien-être

- Vous sentez-vous souvent fatigué(e) mentalement ?
 - Oui, tout le temps
 - Parfois
 - Rarement
 - Non
- Avez-vous du mal à vous concentrer sur vos tâches quotidiennes ?
 - Oui, très souvent
 - Parfois
 - Rarement
 - Non
- Avez-vous l'impression que vos responsabilités prennent trop de place dans votre esprit ?
 - Oui, tout le temps
 - Parfois
 - Rarement
 - Non

7. Relations sociales

- Avez-vous l'impression que vos relations sociales souffrent de votre surcharge mentale (par exemple, négliger des amis ou la famille à cause du stress) ?
 - Oui, souvent
 - Parfois
 - Rarement
 - Non
- Vous arrive-t-il de vous sentir coupé(e) des autres en raison de vos préoccupations quotidiennes ?
 - Oui, tout le temps
 - Parfois
 - Rarement
 - Jamais

8. Solutions et stratégies de gestion

- Avez-vous mis en place des stratégies pour réduire votre charge mentale (comme déléguer des tâches, faire des pauses régulières, pratiquer la méditation, etc.) ?
 - Oui, et elles sont efficaces
 - Oui, mais elles ne sont pas toujours efficaces
 - Non, je n'ai pas de stratégies particulières
 - Pensez-vous qu'il serait utile de consulter un professionnel pour gérer votre charge mentale ?
 - Oui, je le pense
 - Peut-être, mais je ne sais pas encore
 - Non, je ne pense pas en avoir besoin
-

Résultats et Interprétation :

- **Si vous avez répondu "Oui, tout le temps" ou "Très souvent" à plusieurs questions**, cela peut indiquer un niveau élevé de charge mentale. Vous pourriez avoir besoin de revoir la gestion de votre temps, d'améliorer l'organisation de vos tâches, et de prendre des pauses régulières pour réduire ce stress.
- **Si vous avez souvent répondu "Parfois" ou "Rarement"**, cela peut indiquer une charge mentale modérée, mais certains aspects de votre vie pourraient bénéficier de réajustements.
- **Si vous avez répondu "Non" à la plupart des questions**, cela suggère que vous gérez bien votre charge mentale.