

Fatigue ou démotivation ?

15 questions pour faire le point sur ce qui vous pèse vraiment

Mode d'emploi

Prenez 10 minutes au calme et répondez spontanément. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : cette grille n'est pas un test psychologique, c'est un outil pour y voir plus clair.

Pour chaque affirmation, cochez la note qui vous correspond **sur les trois derniers mois** :

0 · Jamais 1 · Parfois 2 · Souvent 3 · Presque toujours

Bloc A · Votre énergie

#	Affirmation	0	1	2	3
A1	Le week-end ne me suffit plus pour récupérer.	☐	☐	☐	☐
A2	En fin de semaine, je n'ai plus d'énergie pour ce que j'aime faire.	☐	☐	☐	☐
A3	Ce qui m'épuise, c'est le rythme, la charge ou les urgences, plus que le contenu de mon travail.	☐	☐	☐	☐
A4	Après de vraies vacances, je retrouve de l'élan pour mon travail.	☐	☐	☐	☐
A5	Si je travaillais moins, avec les mêmes missions, je serais soulagé-e.	☐	☐	☐	☐

Total bloc A : / 15

Bloc B · Votre envie

#	Affirmation	0	1	2	3
B1	J'ai l'impression d'avoir fait le tour de mon poste.	☐	☐	☐	☐
B2	Je fais mon travail correctement, mais sans vraie curiosité.	☐	☐	☐	☐
B3	Je me demande à quoi sert ce que je fais.	☐	☐	☐	☐
B4	Mon énergie part dans des projets en dehors du travail.	☐	☐	☐	☐
B5	Même dans de meilleures conditions, je me vois mal faire ce métier dans cinq ans.	☐	☐	☐	☐

Total bloc B : / 15

Bloc C • Ce qui a changé

Ce bloc ne se compte pas : il sert à repérer ce qui a bougé autour de vous. Cochez ce qui vous concerne depuis deux ou trois ans.

- ☐ Ma charge de travail a augmenté sans que rien ne soit retiré.
- ☐ Mon poste, mon équipe ou mon manager ont changé.
- ☐ Ce qui compte pour moi dans le travail n'est plus la même chose qu'avant.
- ☐ Ma vie personnelle a évolué (enfants partis, parents à accompagner, nouveau projet...).
- ☐ Je me sens moins reconnu-e, ou mis-e de côté.

Lire vos résultats

Votre profil	Ce que ça veut dire	Par où commencer
A ≥ 9 et B ≤ 6 Fatigue dominante	Le travail vous intéresse encore, mais il vous coûte trop d'énergie.	Faire le tri dans ce que vous portez, renégocier votre charge, protéger vos temps de récupération, étudier les options pour travailler moins.
B ≥ 9 et A ≤ 6 Démotivation dominante	L'énergie est là, mais votre travail ne la mobilise plus.	Travailler sur le sens : clarifier vos valeurs, faire évoluer votre poste, explorer d'autres pistes.
A ≥ 9 et B ≥ 9 Les deux se mélangent	Le cas le plus fréquent autour de 50 ans : l'une nourrit l'autre.	Traiter d'abord la fatigue, puis la question du sens. On décide rarement bien quand on est épuisé-e.
A ≤ 6 et B ≤ 6 Pas de signal fort	Un passage à vide, ou un point précis qui coince.	Relire le bloc C : la piste est souvent dans ce qui a changé.

Un point d'attention. Si vous obtenez 12 ou plus au bloc A, ou si vous ressentez un épuisement qui ne passe pas malgré le repos, des troubles du sommeil ou une sensation de vide, parlez-en d'abord à votre médecin traitant ou au médecin du travail. Cette grille ne remplace pas un avis médical.

Et maintenant ? Vous avez une première photographie de votre situation. Pour aller plus loin, lisez l'article « Fatigue ou démotivation au travail à 50 ans » sur co-cot.fr, ou échangeons lors d'un **premier rendez-vous gratuit de 30 minutes**, à Troyes ou en visio : co-cot.fr/bilan-de-competences-troyes-et-visio

