GRILLE D'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

De 15 à 22 points : Vitesse de croisière – Clignotants au vert

- **Diagnostic :** Vos indicateurs de santé professionnelle sont excellents. Votre charge de travail est dense mais vous disposez de tous les leviers nécessaires (autonomie, soutien, ressources RH) pour l'absorber sereinement.
- **Le bon réflexe :** C'est le moment idéal pour pérenniser vos bonnes pratiques et vous inscrire dans des réseaux locaux de pairs pour maintenir ce bouclier de protection.

De 23 à 32 points : Ralentissement – Vigilance jaune

- **Diagnostic :** L'horizon commence à se charger. Si le quotidien reste globalement gérable, quelques zones de friction répétées grignotent doucement votre énergie. Vous commencez à travailler sur vos réserves.
- **Le bon réflexe :** Ajustez vos priorités. Ne laissez pas les petits inconforts s'installer. Commencez à déléguer ce qui peut l'être pour retrouver de l'air et des temps de respiration.

De 33 à 44 points : Passage en zone dangereuse – Alerte orange

- **Diagnostic :** Les signaux d'usure professionnelle sont présents. Le cumul de situations complexes (gestion RH difficile, manque de soutien, charge mentale omniprésente) altère votre équilibre vie pro / vie perso. Ne laissez pas cette situation perdurer.
- **Le bon réflexe :** Ne restez pas seul et activez vos filets de sécurité. Sollicitez les espaces d'échanges entre pairs pour décharger la pression et trouver des solutions. Si nécessaire, ouvrez un dialogue avec votre gouvernance pour réaligner les exigences sur les moyens disponibles.

De 45 à 60 points : Bande d'arrêt d'urgence – Danger

- **Diagnostic :** La zone de saturation critique est atteinte. Vous subissez un épuisement qui ne doit pas s'installer dans le temps. Vous portez votre structure à bout de bras au détriment direct de votre santé physique et mentale.
- **Le bon réflexe :** Protégez-vous. Un établissement ou un service ne peut pas fonctionner durablement avec un dirigeant en situation de rupture. Contactez un professionnel de santé (médecine du travail, médecin traitant) et alertez officiellement votre gouvernance (conseil d'administration / employeur) sur votre situation de surcharge critique pour trouver des solutions.

AUTO-ÉVALUATION RAPIDE DE VOTRE ÉTAT DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ce baromètre est proposé comme un outil d'auto-positionnement permettant d'identifier, à un instant donné, d'éventuels points de vigilance. Il ne constitue pas un outil psychométrique validé scientifiquement et ne peut en aucun cas se substituer à un diagnostic ou à l'avis d'un professionnel de santé ou d'un spécialiste.

Si vous basculez dans les zones orange ou rouge, n'attendez pas que la situation se dégrade : votre santé reste votre ressource la plus précieuse.

Mode d'emploi : Comment calculer votre score ?

Pour chacune des 15 questions du test, choisissez la situation qui correspond le plus fidèlement à votre ressenti des 15 derniers jours et attribuez-vous les points associés à sa couleur :

- Une case **VERTE** cochée = 1 point
- Une case **JAUNE** cochée = 2 points
- Une case **ORANGE** cochée = 3 points
- Une case **ROUGE** cochée = 4 points

Le score global est un reflet de votre ressenti. Si vous avez coché une ou plusieurs situations orange ou rouge, nous vous invitons à regarder attentivement les signaux avant qu'ils ne s'installent.

→ POURQUOI L'ÉVALUATION DOIT PORTER SUR 15 DERNIERS JOURS ?

Conformément aux recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS) d'octobre 2017, la distinction entre une réaction passagère au stress et un état d'épuisement avéré repose sur la persistance des symptômes (troubles du sommeil, anxiété, fatigue...) pendant une durée minimale de deux semaines consécutives, presque tous les jours.

FNADEPA
FÉDÉRATION NATIONALE DES ASSOCIATIONS DE DIRECTEURS D'ÉTABLISSEMENTS ET SERVICES POUR PERSONNES ÂGÉES

FNADEPA
3 rue Vergniaud - 75013 Paris
fnadepa.com

L'AUTO-DIAGNOSTIC

LE BAROMÈTRE RPS



THÈMES	TOUT VA BIEN (Zone de confort) = 1 pt	VIGILANCE (Premiers signes) = 2 pts	ALERTE (Surchauffe) = 3 pts	DANGER (Risque de rupture) = 4 pts	POINTS
1 **MON SOMMEIL** (Indicateur stress)	Je dors bien et me réveille reposé(e).	J'ai du mal à m'endormir car je repense à ma journée.	Je me réveille la nuit en pensant aux dossiers urgents et ce qu'il me reste à faire.	Je ne dors plus sans médicaments ou je fais des cauchemars liés au travail.	
2 **MA CHARGE DE TRAVAIL** (Facteur intensité)	Je gère mes priorités et je finis mes tâches.	Je cours après le temps et je commence à accumuler du retard.	Je suis « noyé(e) », je ne finis rien, je zappe d'un sujet à l'autre.	Je suis paralysé(e). Je suis incapable de prendre la moindre décision.	
3 **MON CORPS** (Symptômes physiques)	Je me sens en forme physique-ment.	J'ai des douleurs dans le dos ou mal à la tête en fin de semaine.	J'ai la « boule au ventre » le matin, des vertiges ou des palpitations.	Je peine à me lever, j'ai des douleurs chroniques inexpli-quées, j'ai fait un malaise ou je suis épuisé(e).	
4 **LES FAMILLES / VISITEURS** (Violence externe)	Le dialogue est construc-tif, je gère les plaintes sereinement.	Je prends sur moi pour calmer les familles agressives.	J'ai de l'appréhension/ peur quand le téléphone sonne ou qu'une famille demande à me voir.	Je me cache dans mon bureau pour éviter les agressions verbales.	
5 **MON ÉQUIPE** (Climat social / Violence interne)	L'ambiance est bonne, je me sens soutenu(e) par mes cadres.	Je sens des tensions, je dois souvent intervenir pour apaiser les tensions.	Je m'énerve contre mes équipes, je deviens cynique ou cassant(e).	Je suis en conflit ouvert ou je ne supporte plus de croiser mes collaborateurs.	
6 **MA GOUVERNANCE (CA / Siège)** (Autonomie / Soutien)	Je me sens écouté(e) et soutenu(e) dans mes décisions.	Je dois souvent me justifier, la communi-cation est formelle.	Je me sens seul(e) et incompris(e) face aux injonc-tions du siège/CA. Et/ou je me sens remis(e) en question, critiqué(e) par ma gouvernance.	Je me sens harcelé(e), menacé(e) ou totalement abandonné(e).	
7 **ÉQUILIBRE VIE PRO / PERSO** (Connexion)	Je coupe le week-end et en vacances.	Je regarde mes mails « juste pour vérifier » le soir.	Je réponds aux appels et mails le week-end et pendant mes congés.	Je ne déconnecte jamais. Mon travail a envahi toute ma vie privée.	
8 **LE SENS DE MON TRAVAIL** (Conflit de valeurs)	Je suis fier(e) de ma structure et de ma mission.	Je trouve que l'administra-tif prend trop de place sur l'humain.	J'ai l'impression de ne pas bien diriger. Je doute de continuer à exercer ce métier à moyen terme.	Je ne crois plus à ce que je fais. Je me sens inutile ou imposteur.	
9 **MES ÉMOTIONS** (Exigences émotionnelles)	Je suis stable émotion-nellement, je garde mon calme et mon sourire.	Je suis plus irritable ou impatient(e) que d'habitu-de.	Je pleure pour un rien dans mon bureau ou en voiture.	Je suis en colère permanente ou totalement anes-thésié(e) (vide).	
10 **L'AVENIR** (Insécurité)	Je suis confiant(e) et j'ai des projets pour la structure.	Je suis préoccupé(e) par les budgets et les réformes à venir.	Je suis an-xieux(se), je redoute une inspection ou une plainte.	Je veux partir, je ne vois aucune issue, je suis à bout.	
11 **L'ALERTE DE MES PROCHES** (L'Effet miroir)	Mon entou-rage me trouve épanoui(e) et disponible.	On me dit souvent : « Tu as l'air fatigué(e) » ou « Tu es soucieux(se) » ou « tu t'énerves plus qu'avant ».	Mes proches me reprochent d'être « absent(e) » même quand je suis là, ou de ne parler que travail.	Mon conjoint/ famille est en colère ou inquiet : « On ne te reconnaît plus », « Tu m'inquiètes ».	
12 **AMPLITUDE HORAIRE** (Présentéisme)	J'ai des horaires réguliers et je prends mes pauses repas.	Je com-mence plus tôt et finis plus tard pour « absorber » le flux.	Je saute le déjeuner. Je suis le premier arrivé et le dernier parti. Je travaille souvent le soir / week-end chez moi.	Je ne compte plus. Je suis là tout le temps mais je n'avance plus. Je suis en « mode survie ».	
13 **MES CAPACITÉS COGNITIVES** (Concentration / Erreurs)	J'ai les idées claires, je décide vite.	J'oublie des petits détails, je cherche mes mots ou mes clés.	J'ai du « brouillard » mental. Je dois relire 3 fois un mail pour le comprendre.	Je fais des erreurs. Je suis incapable de réfléchir.	
14 **RAPPORT AUX AUTRES** (Isolement / Repli)	Je prends le café avec les équipes, ma porte est ouverte.	J'évite les temps informels (pauses) pour gagner du temps.	Je m'isole dans mon bureau, porte fermée. Je filtre les appels.	Je ne supporte plus de voir personne. Je me cache. Je deviens paranoïaque sur les intentions des autres.	
15 **HYGIÈNE DE VIE** (Compensations / Addictions)	Je mange équilibré, ma consomma-tion (tabac/ alcool) est stable.	Je grignote (sucre/gras) pour tenir le coup. Je saute des repas.	J'ai augmenté ma consommation de café, tabac ou alcool le soir pour « décompresser ».	J'ai perdu le contrôle (boulimie, anorexie, alcoolisation excessive, stupéfiants). J'ai besoin de produits pour tenir.	
				Total	