



Questionnaire du
burn-out de l'aidant



Un outil visuel simple pour repérer
les signaux d'alerte chez les
parents éternels

Fonctionnement général



Vous trouverez ci-dessous trois points d'observation, chacun correspondant à une dimension du burn-out chez les parents aidants :

1. Épuisement émotionnel et le sentiment de ne plus pouvoir poursuivre son rôle
2. Dépersonnalisation, réponse détachée et vidée d'émotions
3. Perte d'accomplissement personnel

Parfois, on a l'impression de marcher sous un grand soleil... et d'autres fois, c'est comme si un nuage noir nous suivait partout. Cette métaphore météo aide à mettre des mots simples sur des émotions complexes. Elle permet de prendre conscience de son climat intérieur. L'objectif n'est pas de faire disparaître les orages, mais de mieux les repérer... et d'apprendre à s'abriter quand ils deviennent trop lourds.




Comment utiliser cet outil avec le parent aidant

Pour chaque dimension, Invitez l'aidant à choisir le pictogramme météo qui reflète le mieux son ressenti :

- Soleil = Non, pas du tout vrai → 0 point
- Nuage = Parfois vrai → 1 point
- Orage = Oui, très vrai → 2 points

Épuisement émotionnel et le sentiment de ne plus pouvoir poursuivre son rôle






Questions			
1. Se sentir émotionnellement vidé par son rôle d'aidant			
2. Avoir l'impression de ne plus pouvoir continuer			
3. Se sentir dépassé, même par de petites choses			
4. Ressentir une fatigue physique ou mentale importante			
5. Avoir l'impression qu'il n'y a pas d'issue ou d'alternative			
6. Se lever fatigué.e en pensant à la journée d'aidance			
7. Ressentir un poids constant sur les épaules			
8. Tomber plus souvent malade par fatigue			
9. Ne plus réussir à récupérer malgré le repos			
10. Se sentir vidé.e dès le début de la journée			
11. Se sentir souvent frustré.e dans son rôle			

Total (0 à 22) : _____

Dépersonnalisation, réponse détachée et vidée d'émotions






Questions			
12. Avoir des pensées du type : « <i>J'aimerais que ça se termine.</i> »			
13. Ne plus ressentir d'émotions envers la personne aidée			
14. Rêver d'une vie sans le rôle d'aidant			
15. Ressentir du soulagement à l'idée d'un éloignement			
16. Se sentir vide, robotisé.e dans son rôle			
17. Se forcer à accomplir les tâches sans émotion			
18. Faire semblant d'écouter ou de s'impliquer			
19. Ressentir de la culpabilité d'être détaché.e			
20. Effectuer les tâches machinalement			
21. Être à bout de compassion			
22. Ressentir du soulagement à l'idée d'un placement			

Total (0 à 22) : _____

Perte d'accomplissement personnel






Questions			
23. Avoir perdu.e le goût de faire des choses aimées			
24. Ne plus se sentir compétent.e ou utile			
25. Ressentir que le rôle d'aidant prend toute la place			
26. Ne plus avoir l'énergie de changer quoi que ce soit			
27. Avoir l'impression de ne plus être soi-même			
28. Avoir mis de côté ses projets personnels			
29. Se sentir coupable de certaines pensées inavouables			
30. Ne plus se reconnaître dans son quotidien			
31. Ressentir un manque de reconnaissance			
32. Avoir parfois besoin de prendre ses distances pour retrouver un équilibre			
33. Se sentir partagé à l'idée de ne plus être la principale personne en charge			

Total (0 à 22) : _____

Grand totaux (0 à 66)

Interprétation des phénomènes météorologiques

Ce tableau permet à l'intervenant d'évaluer de façon simple et visuelle le niveau de surcharge ou de détresse vécu par le parent aidant dans chacune des dimensions du burn-out. Il ne s'agit pas d'un outil diagnostique, mais d'un repère clinique pour orienter la discussion, valider le vécu du parent et identifier d'éventuels besoins de répit, de soutien émotionnel ou d'accompagnement spécialisé.

Score (total)	Lecture
0 à 21 	Zone verte : État de stabilité ou d'équilibre. Le parent aidant semble maintenir un bon niveau d'adaptation dans cette dimension. Il est en mesure de récupérer, de trouver du sens dans son rôle et de préserver ses ressources personnelles.
22 à 43 	Zone jaune : Présence de signes de fragilité ou de déséquilibre. Le parent aidant montre des symptômes modérés : fatigue persistante, baisse d'énergie, début de distanciation émotionnelle ou perte progressive de motivation. Cette zone indique un risque d'aggravation si rien n'est ajusté.
44 à 66 	Zone rouge : Surcharge importante ou détresse psychologique. Les réponses révèlent un niveau critique de tension, avec des impacts sur les plans émotionnel, physique et relationnel. Il peut y avoir un risque d'effondrement, de repli, ou de pensées envahissantes (culpabilité, fuite, etc.). L'intervenant est invité à envisager des actions concrètes pour soutenir le parent, en explorant avec lui les pistes d'aide possibles. En cas de détresse marquée, une référence au médecin, au service Info-Social 811 ou à d'autres ressources appropriées est recommandée.



Pour aller plus loin dans l'interprétation, vous pouvez calculer :

- Le nombre total de points dans chaque section (chaque dimension).
- Le total global de points toutes sections confondues.

Cela permet d'avoir une vue d'ensemble sur le niveau de surcharge émotionnelle dans chaque sphère, ou sur l'état global du parent éternel.

