

Questionnaire Burn-out amoureux



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

Fonctionnement général



Vous trouverez ci-dessous **quatre points d'observation**, chacun correspondant à une dimension du **burn-out amoureux**:

1. Conflits, tensions, insatisfaction dans le couple
2. Perte de confiance en soi, en sa valeur, en sa capacité d'être aimé.
3. Remise en question du couple, du choix de partenaire ou de la poursuite de la relation
4. Fatigue émotionnelle, tristesse, baisse de désir




Dans la vie de couple, on apprend souvent à montrer ce qu'il faut et à cacher ce qu'on ressent vraiment. On peut porter un masque souriant pour rassurer, un masque neutre pour éviter les conflits, ou même un masque triste qu'on ne laisse voir à personne. Ce questionnaire propose d'utiliser ces masques comme langage. Ils permettent de mettre en lumière ce qui se passe à l'intérieur, sans avoir à tout expliquer. Car reconnaître ce que l'on porte comme masque, c'est déjà un premier pas vers soi, vers l'autre... et parfois vers un mieux-être amoureux. Comment utiliser cet outil avec le parent aidant. Pour chaque affirmation, invitez la personne à cocher le masque émotionnel qui reflète le mieux son ressenti :

- **Masque souriant** : Je me sens bien, en équilibre sur cet aspect → 0 point
- **Masque neutre** : J'ai des hauts et des bas, ou des doutes passagers → 1 point
- **Masque triste** : Je me sens en difficulté, en souffrance ou en perte → 2 points

Additionnez les points de chaque dimension pour obtenir un score sur 16. Vous pouvez ensuite additionner les scores des quatre dimensions pour obtenir un total global sur 64.

Conflits, tensions, insatisfaction dans le couple






Questions			
1. Ressentir davantage de tensions dans la relation de couple			
2. Constaté une augmentation des conflits ou des non-dits			
3. Être facilement irritable ou impatient envers le/la partenaire			
4. Éviter les discussions importantes			
5. Ne plus ressentir la même complicité qu'auparavant			
6. Ne plus partager d'activités communes			
7. Percevoir que le rôle d'aidant affecte la qualité de la relation amoureuse			
8. Avoir l'impression de vivre à côté de la relation de couple			

Total (0 à 16) : _____

Perte de confiance en soi, en sa valeur, en sa capacité d'être aimé.e






Questions			
9. Se sentir moins séduisant.e qu'auparavant			
10. Douter de sa capacité à attirer quelqu'un			
11. Se comparer aux autres de manière négative			
12. Avoir du mal à croire en son pouvoir de plaire			
13. Se percevoir comme vieux ou vieille dans le regard des autres			
14. Ressentir que l'amour n'est plus accessible			
15. Se dévaloriser en pensant à sa vie amoureuse			
16. Se sentir invisible dans les espaces de rencontre			

Total (0 à 16) : _____

Remise en question du couple, du choix de partenaire ou de la poursuite de la relation






Questions			
17. Se demander si la relation actuelle est la bonne			
18. Avoir l'impression que l'amour ne suffit plus			
19. Penser souvent à une vie sans cette relation			
20. Avoir le sentiment de s'être perdu dans la relation			
21. Ne plus avoir envie de faire des efforts pour le couple			
22. Ne plus avoir de projets communs avec le/la partenaire			
23. Avoir parfois envie de tout arrêter			
24. Ressentir un blocage à s'investir dans le lien			

Total (0 à 16) : _____

Fatigue émotionnelle, tristesse, baisse de désir






Questions			
25. Ressentir une lassitude émotionnelle			
26. Ne plus avoir d'élan pour donner ou recevoir de l'affection			
27. Éprouver de la tristesse en pensant à son couple			
28. Avoir le sommeil perturbé par des ruminations			
29. Ressentir une baisse du désir sexuel			
30. Ne plus ressentir d'excitation à l'idée de passer un moment à deux			
31. Se sentir seul.e même en étant en couple			
32. Se forcer à maintenir un lien qui ne semble plus authentique			

Total (0 à 16) : _____

Grand totaux (0 à 64)

Interprétation des masques

Ce tableau permet d'interpréter le score total obtenu à travers les différentes dimensions de la relation affective. Il sert à repérer rapidement les zones de bien-être, de fragilité ou de détresse amoureuse.

Score (total)	Lecture
0 à 21 	Zone verte : État de stabilité ou d'équilibre. L'individu semble maintenir un bon niveau de bien-être émotionnel dans cette sphère de sa vie affective. Il trouve un sens dans sa relation, ou maintient une stabilité émotionnelle malgré les défis.
22 à 42 	Zone jaune : Présence de signes de fragilité ou de déséquilibre. Des signes de fragilité apparaissent. Cela peut se traduire par un questionnement, une baisse de désir ou une instabilité émotionnelle. Il est recommandé de porter attention à cette sphère pour prévenir une détérioration.
43 à 64 	Zone rouge : Signaux de souffrances et/ou détresses psychologiques. La souffrance amoureuse est manifeste. Le vécu émotionnel est lourd, et des signaux de détresse sont présents. Il est important de chercher du soutien pour alléger cette charge et préserver son équilibre personnel. L'intervenant est invité à explorer avec la personne les possibilités d'accompagnement ou de soutien, selon les besoins exprimés. Si la détresse semble très présente, une référence au médecin, au service Info-Social 811 ou à d'autres ressources pertinentes devrait être envisagée.



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.

