

AVANT DE COMMENCER

" Ce test n'est pas un jugement ? C'est un outil pour prendre du recul sur ta relation au travail et aux outils numériques."

" Réponds honnêtement, sans réfléchir trop longtemps. Il n'y a pas de "bonnes réponses."

COMMENT ÇA MARCHE ?

1. Lis chaque affirmation
2. Coche la réponse qui te correspond le mieux
3. Additionne tes points à la fin.
4. Découvre ton profil

BARÈME DES POINTS

0 1 2 3

Jamais Parfois Souvent Toujours

Rappel : ton score reste confidentiel. Ce test est pour toi.

ET MAINTENANT ?

Quel que soit ton score, voici 5 actions concrètes pour mieux déconnecter :

- 1 Définis tes horaires** et communique-les à ton équipe.
"Je ne réponds plus après 19h."
- 2 Désactive les notifications pro** sur ton téléphone personnel (ou crée un profil "perso").
- 3 Crée un rituel de fin de journée** : ranger son bureau, fermer les onglets, éteindre l'écran.
- 4 Programme tes envois de mails** pour qu'ils partent aux heures ouvrées.
- 5 Parles-en si tu n'arrives pas à décrocher.** Ton manager, les RH ou le médecin du travail peuvent t'aider.

BESOIN D'AIDE ?

3114

Prévenir • Repérer • Agir

Collection Déconnexion



Et toi, tu te déconnectes vraiment ?

Autodiagnostic en 12 secondes

3 minutes pour faire le point

LE TEST 1/2

1 Je consulte mes mails professionnels avant de me laver le matin.

0 1 2 3

2 Je réponds à des messages professionnels après 20h.

0 1 2 3

3 J'ai du mal à "couper" mentalement le week-end.

0 1 2 3

4 Je ressens de la culpabilité quand je ne réponds pas rapidement.

0 1 2 3

5 J'emporte mon ordinateur en vacances "au cas où".

0 1 2 3

6 Je consulte mes mails pro pendant mes moments personnels (repas, famille, amis).

0 1 2 3

LE TEST 2/2

7 Je garde les notifications professionnelles activées sur mon téléphone personnel.

0 1 2 3

8 Je pense au travail quand je m'endors ou quand je me réveille la nuit.

0 1 2 3

9 Je me sens anxieux-se si je n'ai pas accès à mes outils de travail.

0 1 2 3

10 Je participe à des réunions en dehors de mes horaires normaux.

0 1 2 3

11 J'ai du mal à déléguer car "ça ira plus vite si je le fais moi-même".

0 1 2 3

12 Mon entourage me reproche d'être trop connecté(e) au travail.

0 1 2 3

TON PROFIL

ZEN

Bravo ! Tu arrives à maintenir une frontière saine entre vie pro et vie perso. Continue comme ça et montre l'exemple autour de toi. Tu peux aider tes collègues à mieux déconnecter.

VIGILANCE

Attention. Tu as tendance à laisser le travail déborder sur ta vie personnelle. Ce n'est pas encore critique, mais c'est le moment d'agir. Mets en place 1 ou 2 changements concrets dès cette semaine.

ALERTE ROUGE

Stop. Tu es en surconnexion. Cela peut avoir des conséquences sur ta santé, tes relations, ta qualité de travail. Parles-en à quelqu'un : ton manager, les RH, le médecin du travail. Tu as le droit de déconnecter.

Sous-total Q1-6:

Sous-total Q7-12:

TOTAL GÉNÉRAL

Ce test n'est pas un diagnostic médical. Si tu te sens en difficulté, n'hésite pas à consulter un professionnel de santé ou à contacter les ressources disponibles dans ton entreprise.