



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Cultivez
le meilleur
des gens

Récoltez
le succès en
entreprise



Pierrette Desrosiers, M.Ps.
Psychologue du travail
Conférencière . Coach

pierrettedesrosiers.com

T 819 849.9016

F 819 849.9421

pierrette@pierrettedesrosiers.com

849, rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

ÊTES-VOUS ÉQUILIBRÉ?

JEU-QUESTIONNAIRE SUR L'ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE PERSONNEL

Répondez au jeu-questionnaire suivant et mesurez votre équilibre.

1. J'ai l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur ma vie professionnelle.
 ACCORD DÉSAACCORD
2. Je consacre régulièrement du temps à des passe-temps ou à des intérêts à l'extérieur du travail.
 ACCORD DÉSAACCORD
3. Je me sens souvent coupable de ne pas avoir assez de temps pour faire tout ce que je voudrais.
 ACCORD DÉSAACCORD
4. Je suis souvent anxieux ou troublé en raison de ce qui se passe au travail.
 ACCORD DÉSAACCORD
5. J'ai généralement assez de temps à consacrer à mes proches.
 ACCORD DÉSAACCORD
6. Je me sens à l'aise et détendu à la maison.
 ACCORD DÉSAACCORD
7. J'ai le temps de faire une activité spécialement pour moi chaque semaine.
 ACCORD DÉSAACCORD
8. Je me sens débordé et dépassé presque tous les jours.
 ACCORD DÉSAACCORD
9. Je me fâche rarement au travail.
 ACCORD DÉSAACCORD
10. Je n'utilise jamais toutes mes journées de vacances.
 ACCORD DÉSAACCORD
11. Je me sens souvent épuisé, même au début de la semaine.
 ACCORD DÉSAACCORD
12. En général, je travaille pendant mon heure de dîner.
 ACCORD DÉSAACCORD
13. Il m'arrive rarement de manquer une activité familiale importante en raison de mon travail.
 ACCORD DÉSAACCORD
14. Je pense souvent à mon travail quand je ne travaille pas.
 ACCORD DÉSAACCORD
15. Les membres de ma famille m'en veulent souvent à propos du temps que je consacre à mon travail.
 ACCORD DÉSAACCORD

Ajoutez « 1 point » si vous avez répondu « ACCORD » aux questions :

No 1, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 14 et 15.

Ajoutez « 1 point » si vous avez répondu « DÉSACCORD » aux questions :

No 2, 5, 6, 7 et 13

CE QUE SIGNIFIE VOTRE POINTAGE

0 - 5 : Vous êtes sur la bonne voie! Vous avez réussi à trouver un bon équilibre travail-vie personnelle. Assurez-vous maintenant de le protéger.

6 - 10 : Vous réussissez tout juste à maintenir un équilibre. Il est temps d'apporter quelques changements et de renforcer votre équilibre avant qu'il ne s'effondre.

11 - 15 : Votre vie est déséquilibrée. Vous devez apporter des changements importants pour trouver un bon équilibre. Vous pouvez y arriver!

Apprenez-en davantage sur la manière de trouver et de conserver un ***bon équilibre travail-vie personnelle.***

QUATRE CONSEILS GAGNANTS POUR CONSERVER SON ÉQUILIBRE :

- Prenez de courtes pauses tout au long de la journée.
- Éteignez votre cellulaire et laissez votre ordinateur portatif au bureau.
- Élaborez un budget et respectez-le.
- Consacrez du temps à vos amis et à vos proches chaque jour.

SOURCE : Association canadienne pour la santé mentale

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le présent document ne contient que des renseignements généraux qui peuvent ou non correspondre aux positions de l'Association canadienne pour la santé mentale. Son contenu ne constitue pas un test scientifique et ne doit pas se substituer aux conseils d'un professionnel. Si vous croyez avoir besoin de tels conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié.