



# ÊTES-VOUS EN ÉQUILIBRE ?

## Jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle

Trouvez-vous difficile d'équilibrer les différents rôles dans votre vie? Si oui, vous n'êtes pas seul - 58 % des Canadiens déplorent la « surcharge » résultante de la pression associée au partage du travail, de la vie familiale, des relations amicales, de la santé physique et de la participation à la vie communautaire.

Faites un crochet dans la colonne correspondant à votre réponse, ensuite référez-vous aux **CALCUL DES RÉSULTATS** ci-bas pour le pointage final.

		ACCORD	DÉSACCORD	POINTS
1.	J'ai l'impression d'avoir peu ou pas de contrôle sur ma vie professionnelle.			
2.	Je consacre régulièrement du temps à des passe-temps ou à des intérêts à l'extérieur du travail.			
3.	Je me sens souvent coupable de ne pas avoir assez de temps pour faire tout ce que je voudrais.			
4.	Je suis souvent anxieux ou troublé en raison de ce qui se passe au travail.			
5.	J'ai généralement assez de temps à consacrer à mes proches.			
6.	Je me sens à l'aise et détendu à la maison.			
7.	J'ai le temps de faire une activité spécialement pour moi chaque semaine.			
8.	Je me sens débordé et dépassé presque tous les jours.			
9.	Je me fâche rarement au travail.			
10.	Je n'utilise jamais toutes mes journées de vacances.			
			<b>TOTAL</b>	

## CALCUL DES RÉSULTATS

Ajoutez « 1 point » si vous avez répondu « ACCORD » aux questions :  
No. 1, 3, 4 et 8.

Ajoutez « 1 point » si vous avez répondu « DÉSACCORD » aux questions :  
No. 2, 5, 6, 7, 9 et 10.



Pierrette Desrosiers  
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires

# RÉSULTATS

**7 à 10:** Votre vie est en total déséquilibre. Vous devez faire des changements significatifs pour retrouver l'équilibre dans votre vie. Vous pouvez prendre les commandes!

**3 à 7 :** Vous gardez les choses sous contrôle - à peine. Agissez maintenant, avant d'être propulsé hors de votre centre d'équilibre.

**1 à 3 :** Vous êtes sur la bonne voie! Vous avez atteint l'équilibre « travail/vie » - maintenant, assurez-vous de le maintenir.

---

## *Astuces pour garder l'équilibre :*

- Prévoyez de courtes pauses pour vous-même tout au long de la journée.
- Fermez votre téléphone mobile et laissez votre portable au travail.
- Créez et appliquez un budget familial.
- Apprenez à dire non
- Établissez vos priorités
- Identifiez vos plus grands grugeurs de stress
- Soyez moins exigeant envers vous, les autres et la vie : réévaluez vos attentes

### *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.*

---

*Tiré avec autorisation du site web de l'Association Canadienne pour la santé mentale*



*Pierrette Desrosiers*  
PSYCOACHING

**Pierrette Desrosiers, M.Ps.**

*Psychologue du travail – Conférencière – Coach d'affaires*