



ÊTES-VOUS EN FORME ?

Le conditionnement physique, l'alimentation et la relaxation sont trois facteurs importants de la vie quotidienne. Répondez aux questions suivantes pour évaluer votre « bonne forme ».

	FORME PHYSIQUE	ALIMENTATION	RELAXATION
1.	Pincez-vous à la taille; l'épaisseur fait-il un pouce ou moins? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Mangez-vous à une vitesse modérée? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Pouvez-vous vous asseoir tranquille pendant 20 minutes pour lire ou écouter de la musique? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
2.	Pouvez-vous courir un mile sans être essoufflé? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Votre poids correspond-il aux normes établies? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Pouvez-vous vraiment écouter quand une autre personne parle? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
3.	Pouvez-vous faire 20 redressements? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Vos repas sont-ils bien équilibrés? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Pouvez-vous vous asseoir, ne rien faire et en jouir? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
4.	Pouvez-vous retenir votre respiration pendant 45 secondes? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Évitez-vous les excès d'alcool, de café ou cigarettes? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Habituellement votre attitude est-elle détendue (sans les mâchoires serrées ni tension musculaire)? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
5.	Après avoir couru sur place 3 minutes maintenez-vous un rythme cardiaque inférieur à 120 battements/minute? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Prenez-vous un petit déjeuner? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Pouvez-vous rester à ne rien faire sans vous sentir coupable? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
6.	Pouvez-vous faire 5 tractions (push-up) sans efforts? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Buvez-vous 6 à 8 verres de liquide par jour? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Voyez-vous et appréciez-vous la beauté qui vous entoure? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
7.	Faites-vous vingt minutes d'exercice 3 fois par semaine? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Évitez-vous la nourriture sans valeur nutritive? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Êtes-vous capable de séparer travail et votre vie personnelle? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
8.	Pouvez-vous monter un escalier en courant sans être hors d'haleine? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Mangez-vous des aliments fibreux tous les jours? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Vous allouez-vous suffisamment de temps pour effectuer vos tâches? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
9.	Habituellement vous sentez-vous bien et reposé? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Évitez-vous les excès de sucrerie? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Votre sommeil est-il habituellement calme et reposant? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
10.	Avez-vous une bonne endurance à l'effort? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Prenez-vous vos repas dans une atmosphère détendue? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non	Êtes-vous plus compatissant que compétitif? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
	TOTAL :	TOTAL :	TOTAL :

Compter 1 point pour chaque oui. Faites le total de chaque colonne. Évaluer vos résultats.

9-10 = A Grande forme

6 = C Pas trop mal

4 = E Piteux état

7-8 = B Très bien

5 = D Médiocre

Extrait et traduit de ISP Training Project, Lincoln Center, Mass.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.

Psychologue du travail - Conférencière - Coach d'affaires