

On pense à tout et on vous a concocté un questionnaire qui vous aidera dans votre introspection.

Sentez-vous libre d'ajouter des questions que vous vous posez ou de supprimer celles qui ne vous concernent pas (si vous n'êtes pas en couple, n'avez pas de frères et sœurs, etc.). Dans ce cas, veuillez juste à modifier le total de points pour chaque domaine.

1. Travail/carrière

1. Je fais le métier/j'ai le job de mes rêves
2. Je m'entends bien avec mes collègues /mes relations professionnelles
3. J'ai de bonnes relations avec mon boss
4. Mon travail me permet de me réaliser professionnellement
5. J'ai de la reconnaissance dans mon travail
6. Il y a une bonne ambiance au travail
7. Quand j'ai des difficultés avec une personne, j'essaye de communiquer avec celle-ci
8. Mon job est en cohérence avec mes valeurs
9. J'ai des perspectives d'évolution
10. Mon job m'intéresse
11. J'ai les responsabilités auxquelles j'aspire
12. Je suis content(e) d'aller au travail
13. En général, je suis satisfait après une journée au travail
14. J'arrive à prendre du recul
15. J'arrive à concilier vie privée et vie professionnelle
16. Je ne suis pas stressé

<i>Nombre de cases cochées : /16</i>

2. Mes relations (amis/famille/vie de couple)

1. Je me sens bien dans la vie
2. J'ai un bon cercle d'amis
3. J'ai un cercle d'amis qui m'apprécient
4. Je passe souvent du temps avec ceux que j'aime
5. J'ai une bonne relation avec mon conjoint
6. Je m'entends bien avec mes frères et sœurs
7. Mes amis me tirent vers le haut
8. Mes amis/mes relations n'essayent pas de me changer
9. Je suis content(e) d'être né(e) dans ma famille
10. J'ai laissé tomber les relations qui m'ennuyaient ou me déprimaient
11. Je suis heureux/heureuse en amour
12. Je peux compter sur mes proches
13. Je reçois souvent de l'aide de mes proches
14. Je me sens valorisé(e)/ apprécié(e)
15. Je reçois suffisamment d'affection que pour me sentir bien
16. J'ai récemment dit à mes parents que je les aimais
17. Quand j'ai des difficultés avec une personne, j'essaye de communiquer avec celle-ci
18. J'exprime souvent mes sentiments
19. Je sais me libérer de ma colère
20. Je suis quelqu'un de confiance sur qui on peut compter
21. Je me sens entouré(e) de vrais amis et de personnes qui m'apprécient
22. Je connais mes besoins
23. J'essaye de ne pas juger les autres
24. J'arrive à prendre du recul et je ne prends pas personnellement les choses que les gens me disent
25. J'arrive à exprimer mes besoins
26. Je fais ce qu'il faut pour rétablir la relation en cas de conflit/malentendu
27. Je dis toujours la vérité/je ne mens pas
28. J'ai mis fin à mes relations amoureuses antérieures dans le respect de l'autre

29. J'agis dans le respect de mes valeurs et non en fonction des règles ou des préférences des autres
30. Je ne me sens pas souvent mal à l'aise à cause de ce que j'ai dit ou fait
31. Je suis investi(e) dans des associations ou militant(e) pour des causes qui me tiennent à cœur
32. Je ne me compare pas aux autres
33. Je ne fais pas de supposition sur ce que l'on pense de moi.

Nombre de cases cochées : /33

3. Finances/argent/budget/confort matériel

1. Mes revenus me permettent de vivre confortablement
2. J'économise chaque mois
3. Je suis à jour dans mes factures
4. Je suis à jour dans le paiement de mes crédits
5. Je sais combien je dois avoir de côté pour réaliser mes projets
6. Je connais mon budget mensuel
7. J'ai de quoi tenir 6 mois en cas de pépins
8. J'ai établi un budget à ne pas dépasser par semaine/mois
9. Mes documents concernant mes impôts/cotisations sociales/TVA sont bien classés et sont payés
10. Je vis bien sans me priver
11. Je suis bien couvert(e) en cas de maladie/accident
12. J'économise en fonction de mes objectifs
13. Je n'ai pas d'arriérés dans mes paiements
14. Mes revenus sont stables
15. Je suis à jour dans le paiement de mes pensions alimentaires
16. L'argent n'est pas une source de stress pour moi
17. J'ai déjà planifié mon testament
18. J'ai un plan d'épargne pour mes enfants
19. J'ai un plan d'épargne pour ma pension
20. J'ai diversifié mes placements
21. Je gagne suffisamment par rapport au travail que j'effectue
22. Je suis bien assuré(e) (voiture, maison, ...)
23. Je peux compter sur certaines personnes en cas de besoin
24. Je mets de côté pour permettre à mes enfants de bien se lancer dans la vie
25. J'ai de quoi gâter mes proches
26. J'ai la sensation d'avoir tout ce dont j'ai besoin

4. Ma santé/mon bien-être/mes loisirs

1. Je me sens en pleine forme
2. Mon poids est dans « ma » fourchette idéale
3. Je ne me sens pas stressée
4. Je fais attention à mon alimentation
5. Je fais un examen médical complet tous les deux ans (ou plus)
6. Je consulte régulièrement mon dentiste (min. une fois par an)
7. Les résultats de ma dernière prise de sang sont bons
8. Je me sens bien dans mon corps et dans ma tête
9. Je ne fume pas (ni de cigarettes, ni d'autres substances)
10. Je consulte mon ophtalmologue tous les deux ans (ou plus)
11. Je prends soin de moi
12. En dehors de mon travail, ma vie est enrichissante
13. Je prends des vacances chaque année
14. Je prends régulièrement du temps pour moi
15. Je fais régulièrement du sport
16. Je fais au moins 10 000 pas par jour
17. Je bois peu d'alcool
18. Je marche au min. 3 fois par semaine
19. Je regarde rarement la télévision (moins de 6 heures semaine)
20. Je ne suis pas accro aux réseaux sociaux (moins de 6 heures semaine)
21. Je ne prends pas d'anxiolytiques/anti-dépresseurs
22. J'entretiens ma forme physique et mentale
23. Je n'abuse pas de médicaments
24. Je prends des compléments alimentaires
25. J'ai une bonne alimentation
26. Ma charge de travail est raisonnable
27. J'arrive à concilier ma vie professionnelle/familiale et personnelle
28. Je me trouve beau/belle
29. Je suis bien dans mes baskets/ma peau
30. Je suis heureux/heureuse
31. Je n'ai pas d'angoisse
32. Ma vie quotidienne est remplie de choses intéressantes
33. Je me sens énergique
34. Je me sens épanoui(e)
35. Je suis souvent de bonne humeur
36. Je bois minimum un litre et demi d'eau par jour

- 37. Je fais de la méditation
- 38. Je fais attention à la manière dont je me parle
- 39. Je m'octroie des plaisirs régulièrement

Nombre de cases cochées : /39

TOTAL : /....

5. Mon environnement physique/ma maison/mon bureau

1. J'apprécie mon lieu d'habitation
2. J'apprécie mon lieu de travail
3. Ma maison/mon appartement est bien entretenu(e)
4. Ma maison est bien rangée
5. Mon bureau est bien rangé
6. Mon bureau est agréable
7. Je m'entoure de beaux objets
8. Je prends soin de mes plantes/de mon jardin
9. J'élimine ce dont je n'ai plus besoin
10. Je fais mon lit tous les jours
11. Mes documents personnels sont bien rangés
12. J'aime recevoir chez moi
13. J'habite dans une ville/un quartier qui me plaît
14. Je suis bien chez moi
15. J'utilise des produits respectueux de l'environnement
16. Je suis à jour dans mon repassage
17. Je suis à jour dans mes lessives
18. Ma chambre est aménagée pour me permettre de bien dormir
19. Mon environnement est calme
20. Mon environnement n'est pas nocif pour moi
21. J'écoute de la musique qui me plaît
22. Les gens se sentent à l'aise chez moi

Nombre de cases cochées : /22

6. Développement personnel

1. J'ai encore des rêves que je souhaite réaliser
2. J'ai identifié les objectifs que je veux atteindre dans ma vie professionnelle
3. J'ai identifié les objectifs que je veux atteindre dans ma vie privée
4. J'ai identifié les compétences que je voudrais maîtriser
5. Je vois les échecs comme une opportunité d'apprentissage
6. Je suis motivée par les obstacles, les difficultés
7. J'aime relever des challenges
8. J'ai envie de grandir et de progresser
9. J'ai identifié ce qui me passionne
10. J'ai confiance en moi
11. Je connais mes points forts
12. Je connais mes points faibles
13. Je me fixe des plans d'action
14. Je mets en place les moyens nécessaires à la satisfaction de mes objectifs
15. Mes actions sont cohérentes avec mes objectifs
16. Je prends le temps de voir/lister ce que j'ai déjà accompli
17. Je continue à apprendre, à développer mes compétences ou en apprendre de nouvelles
18. Je suis capable de me remettre en question

Nombre de cases cochées : /18

TOTAL = ... / ...