

## Balance check

### Souhaitez-vous évaluer à quel point votre vie est équilibrée ?

Notre qualité de vie et notre sentiment de bonheur ne dépendent pas d'un seul domaine de notre vie. Bien au contraire, ils se composent de plusieurs aspects tels que les relations sociales, le travail, le bien-être physique, les loisirs et l'épanouissement personnel. Ces domaines se recoupent et parfois se concurrencent, de sorte que si l'un d'entre eux prend trop d'importance, un autre pourrait s'en trouver négligé. En effet, notre temps et notre énergie sont des ressources limitées.

Pour atteindre et maintenir un niveau de qualité de vie élevé, c'est l'équilibre entre les différents secteurs qui est déterminant. Qu'en est-il de l'équilibre dans votre propre vie ?

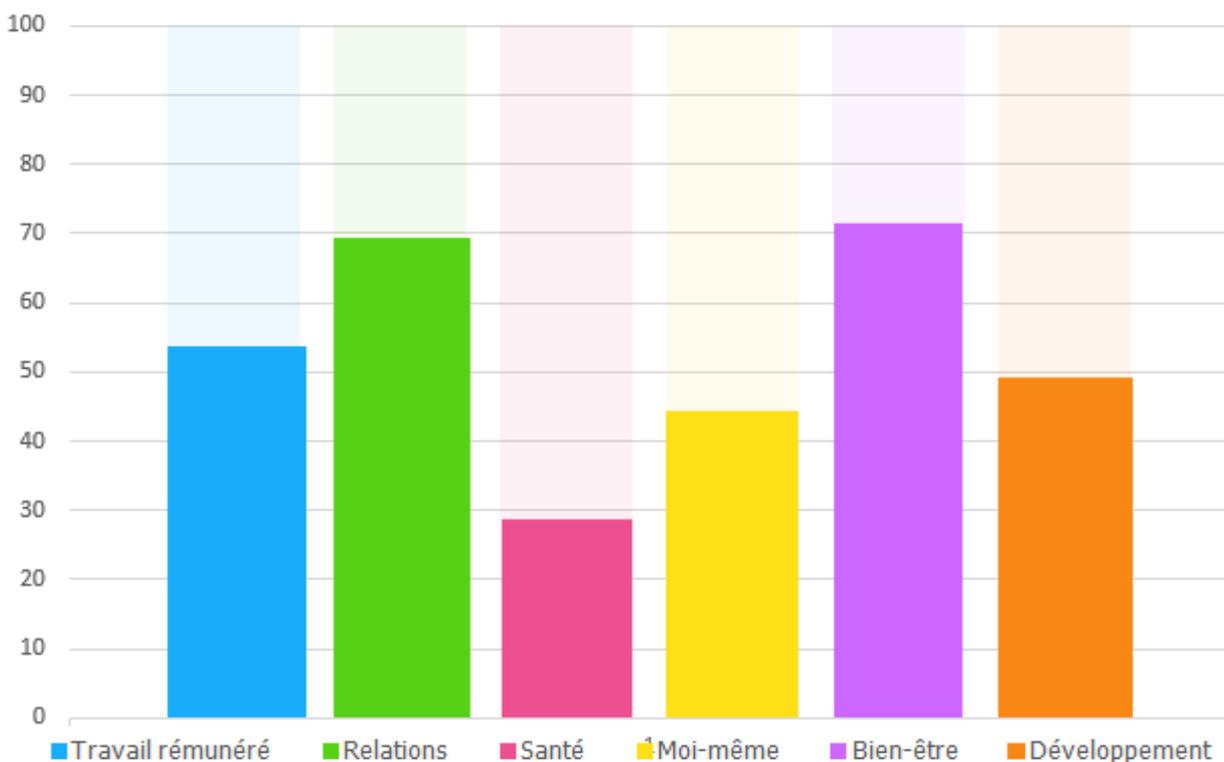
### Faites votre propre bilan !

Veuillez procéder de la façon suivante :

Parcourez le « test de l'équilibre de vie » qui suit et indiquez pour chacune des 30 affirmations à quel degré, sur une échelle de 1 à 10, celle-ci correspond à votre propre situation. 0 point signifie que l'affirmation n'est pas pertinente dans votre cas. 10 points signifie qu'elle correspond entièrement à votre situation.

Lorsque vous aurez évalué les cinq affirmations d'un même domaine, vous pourrez additionner les points et les multiplier par deux. Reportez ensuite votre résultat sur les colonnes du diagramme, à l'instar de l'exemple suivant :

### Balance check – exemple d'évaluation :



**Balance check**

Travail rémunéré et domestique	0 - 10 points par question
Mon travail me satisfait pleinement.	
Mon travail est reconnu et apprécié.	
Je dispose des moyens financiers suffisants pour satisfaire mes besoins.	
Je me sens à la hauteur de la tâche et de mes responsabilités.	
Après le travail, je peux facilement « décrocher » et me concentrer sur mes activités du moment.	
Total	x2

Relations	0 - 10 points par question
J'ai un cercle d'amis stable et enrichissant.	
Je prends du temps pour ma famille et mes ami-e-s.	
Ma famille / mon/ma partenaire/ mon ami/amie me donnent de la force et un sentiment d'appartenance.	
Quand je ne vais pas bien, je sais toujours vers qui me tourner. Je peux compter sur mon entourage.	
J'ai du temps et de l'énergie à consacrer également à ma communauté/société.	
Total	x2

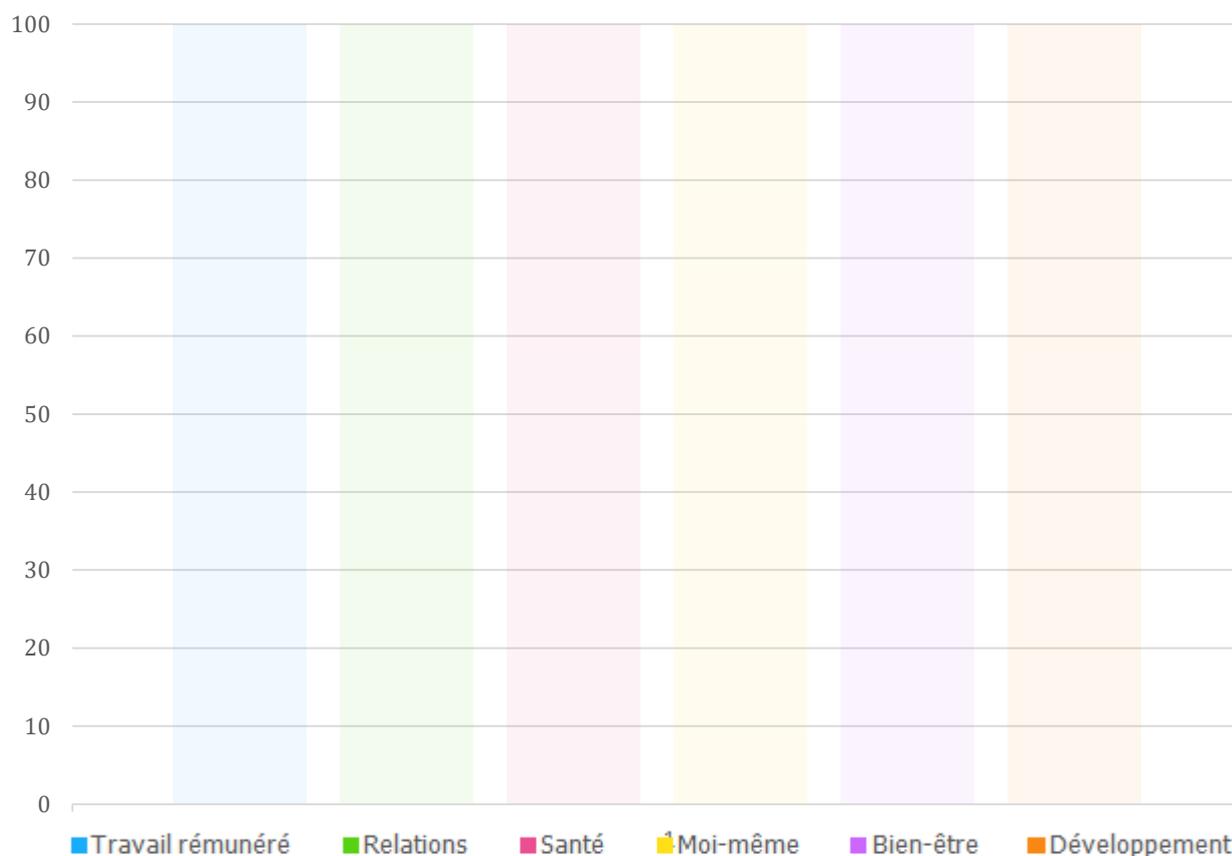
Santé	0 - 10 points par question
Je me sens reposé-e au réveil le matin.	
Je pratique assez d'exercice et maintiens ma forme.	
Je prends des repas réguliers et équilibrés et je bois suffisamment.	
Je n'ai pas besoin de produits stimulants (par ex. caféine, alcool) pour me mettre en route ou me calmer.	
Je n'ai que rarement des désagréments physiques tels que maux de tête, de dos, problèmes de digestion.	
Total	x2

Moi-même	0 - 10 points par question
Pendant mes loisirs, je peux m'adonner à mes intérêts et mes hobbies.	
Je peux faire preuve d'un égoïsme salutaire et sais dire « non ».	
Je parviens à m'offrir des pauses régulières ainsi que des moments de détente.	
J'exprime facilement mon opinion et défends mes besoins.	
J'ai de la facilité à me lancer dans des projets et à les réaliser.	
Total	x2

Bien-être	0 - 10 points par question
Je vis la vie qui me convient.	
Je savoure l'instant présent, je ne rumine que rarement le passé et ne me fais du souci pour l'avenir.	
Je me sens à l'aise chez moi - mon foyer me correspond.	
Je suis également capable de vivre et de savourer une journée sans aucun plan.	
Je décide moi-même de ma vie.	
Total	x2

Développement	0 - 10 points par question
J'exerce mes talents et mes compétences et je les développe.	
Je me prends du temps pour des réflexions personnelles et des échanges qui m'inspirent et me motivent.	
Je saisis toutes les occasions de faire des découvertes et d'apprendre.	
Je m'intéresse à ce qui se passe dans mon entourage et mon environnement.	
Je dispose du temps et des moyens nécessaires pour investir dans ma formation continue.	
Total	x2

## Balance check – bilan ma situation personnelle



### Evaluation

Plus votre score s'approche du maximum de 100 points, plus votre satisfaction est élevée.

**Vous obtenez plus de 80 points dans tous les domaines ?** Félicitations, votre vie est tout à fait équilibrée ! Vous pouvez tout de même vous demander : que me faudrait-il pour atteindre 100 points ?

### Selon la période de vie que vous traversez, vous placerez d'autres priorités.

Demandez-vous quels sont les domaines qui occupent actuellement le devant de la scène et lesquels sont en retrait.

### Obtenez-vous moins de 80 points dans un domaine essentiel pour vous ?

Demandez-vous quel résultat vous souhaiteriez atteindre dans l'idéal.  
De quoi avez-vous besoin pour augmenter votre satisfaction dans ce domaine ?  
Que pouvez-vous entreprendre aujourd'hui pour progresser de 10 points ?

### Obtenez-vous moins de 50 points dans plusieurs domaines ?

Dans ce cas, il est recommandé d'analyser votre situation de plus près.  
Si vous souhaitez un accompagnement externe pour approfondir votre analyse et mettre en place des mesures concrètes, vous pourriez vous appuyer sur cette évaluation sommaire pour un premier entretien au frac.