

Prendre soin de soi | Échelle d'auto-évaluation

Prendre soin de soi signifie entreprendre des actions pour maintenir une bonne santé et améliorer son bien-être. Nombreuses de ces activités font généralement partie de la routine quotidienne. Dans cette échelle d'auto-évaluation, il s'agit de réfléchir à la fréquence ou à la qualité avec lesquelles vous réalisez différentes activités visant à prendre soin de vous. L'objectif de cette évaluation est de vous aider à mieux comprendre vos besoins, en identifiant les domaines de votre vie qui nécessitent davantage d'attention.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses dans cette évaluation. L'échelle est divisée en plusieurs dimensions et activités. Il se peut que certaines dimensions ou activités ne vous intéressent pas, et d'autres peuvent être manquantes. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle sert d'appui à une réflexion sur la façon de mieux prendre soin de vous.

Consignes de cotation

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 Je ne le fais pas très bien | ou Je le fais rarement ou pas du tout |
| 2 Je le fais plutôt bien | ou Je le fais parfois |
| 3 Je le fais très bien | ou Je le fais souvent |
| ★ J'aimerais m'améliorer dans ce domaine ou | J'aimerais le faire plus souvent |

Dimension physique

1 2 3 ★

- | | |
|---|---|
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Manger des aliments sains |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Prendre soin de mon hygiène personnelle |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Faire de l'exercice |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Porter des vêtements dans lesquels je me sens bien |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Manger régulièrement |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Participer à des activités ludiques (ex. : marche, natation, danse, sports, etc.) |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Dormir suffisamment |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Prendre des rendez-vous médicaux préventifs (ex. : bilans de santé, suivi dentaire) |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Me reposer quand je suis malade |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Dimension physique – Évaluation globale |

Dimension psychologique/émotionnelle

1 2 3 ★

- | | |
|---|---|
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Prendre du temps libre en dehors du travail, de l'école et d'autres obligations |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Participer à/ réaliser des activités agréables |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | M'éloigner des distractions (ex. : téléphone, emails, etc.) |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Apprendre de nouvelles choses, sans rapport avec le travail ou l'école |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Exprimer mes sentiments de manière saine (ex. : parler, art, tenir un journal) |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Reconnaître mes propres forces et réalisations |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Partir en vacances ou faire des sorties d'une journée |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Faire quelque chose de réconfortant (ex. revoir un film préféré, prendre un bain) |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Trouver des raisons de rire |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Parler de mes problèmes |
| ☐ ☐ ☐ ☐ | Dimension psychologique et émotionnelle – Évaluation globale |

Prendre soin de soi | Échelle d'auto-évaluation

Dimension sociale

1 2 3 ★

- ☐☐☐☐ Passer du temps avec des gens que j'apprécie
- ☐☐☐☐ Appeler ou écrire à des amis et à la famille éloignés
- ☐☐☐☐ Avoir des conversations stimulantes
- ☐☐☐☐ Rencontrer de nouvelles personnes
- ☐☐☐☐ Passer du temps seul avec mon conjoint
- ☐☐☐☐ Demander de l'aide aux autres lorsque nécessaire
- ☐☐☐☐ Faire des activités agréables avec d'autres personnes
- ☐☐☐☐ Partager des moments intimes avec mon conjoint
- ☐☐☐☐ Rester en contact avec d'anciens amis
- ☐☐☐☐ Dimension sociale - Évaluation globale

Dimension spirituelle

1 2 3 ★

- ☐☐☐☐ Passer du temps dans la nature
- ☐☐☐☐ Méditer
- ☐☐☐☐ Prier
- ☐☐☐☐ Prendre conscience des choses qui donnent un sens à ma vie
- ☐☐☐☐ Agir conformément à mes principes moraux et mes valeurs
- ☐☐☐☐ Réserver du temps pour la réflexion
- ☐☐☐☐ Participer à une cause qui me tient à cœur
- ☐☐☐☐ Apprécier l'art qui a un impact sur moi (ex. : musique, film, littérature)
- ☐☐☐☐ Dimension spirituelle - Évaluation globale

Dimension professionnelle

1 2 3 ★

- ☐☐☐☐ Améliorer mes compétences professionnelles
- ☐☐☐☐ Dire "non" à des responsabilités nouvelles excessives
- ☐☐☐☐ Entreprendre des projets intéressants ou gratifiants
- ☐☐☐☐ Apprendre de nouvelles choses liées à ma profession
- ☐☐☐☐ Prendre le temps de parler et de construire des relations avec des collègues
- ☐☐☐☐ Prendre des pauses pendant le travail
- ☐☐☐☐ Maintenir un équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle
- ☐☐☐☐ Maintenir un espace de travail confortable
- ☐☐☐☐ Plaider pour une rémunération équitable, des avantages et d'autres besoins
- ☐☐☐☐ Dimension professionnelle - Évaluation globale