

LE SOIN DE SOI QUESTIONNAIRE

Répondez aux questions suivantes en lien avec votre soin de soi. Les questions sont catégorisées selon les sept dimensions du bien-être : physique, intellectuel, émotionnel, spirituel, social, financier et professionnel.

Répondez aux questions suivantes sur une échelle de 1 à 10 où 1 = jamais et 10 = toujours. NA signifie non applicable.

PRENDRE DE SOIN DE SOI – DIMENSION PHYSIQUE

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| 1. J'ai un régime alimentaire équilibré. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 2. Je pratique une activité physique 3 fois par semaine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 3. Je dors au moins 7 heures chaque nuit d'un sommeil de qualité. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 4. Je limite les boissons à base de caféine à 3 tasses ou moins par jour. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 5. Je limite ma consommation de boissons alcoolisées à un bon niveau. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |

PRENDRE SOIN DE SOI – DIMENSION INTELLECTUELLE

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| 1. Je lis, prie et/ou récite des textes bibliques quotidiennement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 2. Je prends des pauses restauratrices pendant ma journée de travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 3. Toutes les semaines, je passe du temps dans des endroits paisibles, loin du bruit. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 4. J'ai les ressources nécessaires pour ma santé mentale, ex. conseiller, coach, etc. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 5. J'éteins mes appareils électroniques ou mes notifications à la fin de ma journée de travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 6. Je limite quotidiennement le temps que je passe devant un écran. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |

PRENDRE SOIN DE SOI – DIMENSION ÉMOTIONNELLE

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|----|
| 1. Chaque année, je deviens de plus en plus conscient-e de mes forces et de mes faiblesses. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 2. Je participe à des activités récréatives au moins une fois par semaine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 3. Je m'abstiens des médias sociaux plusieurs heures par jour. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 4. Je ferme mes notifications plusieurs heures par jour. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |
| 5. Je m'engage toutes les semaines dans des activités qui me nourrissent émotionnellement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10. | NA |

LE SOIN DE SOI QUESTIONNAIRE

PRENDRE SOIN DE SOI – DIMENSION SPIRITUELLE

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1. Je prends un temps avec Dieu tous les jours. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 2. Je lis les Écritures tous les jours. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 3. J'écoute le Saint-Esprit et j'apprends à l'écouter tous les jours. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 4. Je choisis d'obéir à Dieu tous les jours, même si parfois je trébuche. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 5. Mensuellement, je m'engage avec un·e mentor pour le soutien et les soins spirituels. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 6. Mensuellement, je m'engage dans des relations qui honorent Dieu afin de grandir dans ma foi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 7. Une fois par semaine, je prends un jour de congé qui me renouvelle. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |

PRENDRE SOIN DE SOI – DIMENSION SOCIALE

- | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1. J'ai des relations personnelles significatives. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 2. Je communique avec la famille et les ami·e·s proches tous les jours. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 3. Je communique avec la famille et les ami·e·s proches toutes les semaines. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 4. Je me retrouve avec des ami·e·s toutes les semaines. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 5. Je m'engage dans des relations mutuelles avec les gens de mon Église toutes les semaines. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |

PRENDRE SOIN DE SOI – DIMENSION FINANCIÈRE

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1. J'ai un plan pour investir et épargner pour le futur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 2. J'ai quelqu'un qui me fournit de bons conseils financiers. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 3. Mon revenu me fait vivre ainsi que les personnes que je soutiens. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 4. J'ai les avantages médicaux qui sont nécessaires pour mes besoins et les personnes que je soutiens. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 5. J'ai le soutien nécessaire pour que les exigences financières (ex. taxes) ne me causent pas de stress. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 6. J'ai les ressources financières pour m'aider (banque, conseil financier, comptabilité, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |

PRENDRE SOIN DE SOI – DIMENSION PROFESSIONNELLE

- | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1. Mensuellement, je m'engage auprès de personnes qui m'aident dans la résolution de problèmes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 2. Je me sens soutenu·e dans mon milieu de travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 3. Mensuellement, je reçois un appui significatif de la part de mon organisation. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 4. Je prends au moins une journée par mois pour me ressourcer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 5. Je prends des vacances réparatrices au moins une fois par année. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |
| 6. Je sens que le rythme de mon travail est viable à long terme. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | NA |

CE QUE RÉVÈLENT VOS RÉSULTATS

Ce questionnaire prend en compte un modèle efficace et holistique des soins de soi.

- Félicitations sur les dimensions où vous avez atteint un chiffre élevé.
- Prenez note des dimensions où vous avez atteint un chiffre moyen.
- Portez une attention particulière aux dimensions où vous avez obtenu un chiffre peu élevé.
Utilisez les pages suivantes pour créer des buts de soin de soi dans ces dimensions spécifiques.

VOS RÉPONSES

- 7-10 Des réponses dans cette marge démontrent un excellent niveau de soin de soi et devrait être affirmé.
- 4-6 Des réponses dans cette marge démontrent un niveau bas à modéré de soin de soi. Créez des stratégies simples afin de monter l'échelle.
- 1-3 Des réponses dans cette marge démontrent un niveau peu élevé de soin de soi. Trouvez quelqu'un avec qui vous pouvez parler afin de créer un plan qui vous permettra d'atteindre des buts réalisables dans ces dimensions spécifiques. Utilisez les pages suivantes pour créer des buts de soin de soi. Sélectionnez une dimension à la fois afin de rendre vos buts réalisables, plaisants et atteignables.

LE SOIN DE SOI BUTS PERSONNELS

Utilisez ces pages pour noter vos défis et créer des buts de soin de soi.

- Sélectionnez une dimension à la fois pour rendre vos buts réalisables, plaisants et atteignables.
- Parlez avec quelqu'un qui peut vous appuyer dans vos buts et vous tenir responsable.

Le soin de soi – dimension physique

A large, empty rectangular box with a double-line brown border, intended for writing down personal goals related to physical self-care.

Le soin de soi – dimension intellectuelle

A large, empty rectangular box with a double-line brown border, intended for writing down personal goals related to intellectual self-care.

Le soin de soi – dimension émotionnelle

A large, empty rectangular box with a double-line brown border, intended for writing down personal goals related to emotional self-care.

Le soin de soi – dimension spirituelle



Le soin de soi – dimension sociale



Le soin de soi – dimension financière



Le soin de soi – dimension professionnelle



CUSTOM SOLUTIONS FOR BURNOUT PREVENTION & WELLNESS

Hello, I'm Bonita Eby, Burnout Prevention Strategist, Executive Coach, and the owner of Breakthrough Personal & Professional Development Inc., specializing in burnout prevention and wellness.

With a rich history of developing leaders, training teams, and coaching people to become the best they can be, you are in good hands.

You will benefit from my healthcare and wellness background. I worked as a Registered Massage Therapist in my Kitchener, Ontario clinic and the Wellness Centre of St. Mary's Hospital multidisciplinary team, helping bring victims of traumatic motor vehicle accidents back to wellness.

25 years of combined leadership, business, healthcare, and coaching experience provides you with a broad scope of knowledge and expertise for burnout prevention and wellness. As a certified coach, I can guide you and your team to greater wellbeing through:

- Workplace Wellness Programs and Culture Transformations.
- Workshops and programs.
- Executive Coaching.

Learn more by visiting www.break-through.ca.

You were meant to thrive, not just survive!

Truly,

Bonita Eby

Thank you for learning with Breakthrough Personal & Professional Development Inc. If you have any questions or would like to work further with Breakthrough Personal & Professional Development Inc, please email us at bonita@break-through.ca.

Disclaimer: The information contained herein is general in nature and for information purposes only. It is based on the author's personal experience. The author assumes no responsibility whatsoever under any circumstances, for any actions taken as a result of the information contained herein. The information contained herein is not offered as a substitute for professional mental health care or medical care and is not intended to diagnose, treat or cure any mental health or medical conditions. Please consult with your physician or mental health care provider before making changes to your lifestyle.

Copyright © 2021. Breakthrough Personal and Professional Development Inc. All Rights Reserved.
No part of this document may be reproduced, copied, or shared without express, written consent from the author.