

QUESTIONNAIRE PERSONNEL

Combien de temps je passe par semaine ?

- à travailler pour « gagner ma vie » _____ h
- à être dans les transports _____ h
- à travailler pour moi (hobbie, art, ...) _____ h
- à apprendre _____ h
- à construire mon avenir (préparer mon logement, ...) . . _____ h
- à manger _____ h
- à prendre soin de moi (bain, manucure, ...) _____ h
- à faire des choses malsaines (boire, fumer, ...) _____ h
- à faire du sport _____ h
- à épanouir ma vie sexuelle _____ h
- à me faire plaisir (achats, copains/copines, ...) _____ h
- à améliorer ma vie de couple _____ h
(dont : à faire plaisir à mon conjoint) _____ h
- à « profiter » de mes enfants _____ h
(dont : à préparer leur avenir) _____ h
- à prendre soin de ma santé (stages, relaxation, ...) . . . _____ h
- à être improductif sans plaisir _____ h

Résultat : Il n'y a pas d'addition à faire, juste prendre conscience des éventuels : comportements, automatismes, limitations, inhibitions, frustrations, égocentrismes, peurs, refoulements, fuites, etc.