

Mini-test : Ton quotidien est-il équilibré ?

Je me sens souvent fatigué(e). — Oui / Non / Parfois

J'ai du mal à dire non. — Oui / Non / Parfois

J'ai du mal à ralentir. — Oui / Non / Parfois

Mon sommeil n'est pas réparateur. — Oui / Non / Parfois

Je me sens submergé(e). — Oui / Non / Parfois

Je prends peu de temps pour moi. — Oui / Non / Parfois

Je mange ou bois par automatisme. — Oui / Non / Parfois

Je me sens tendu(e) régulièrement. — Oui / Non / Parfois

J'oublie mes besoins. — Oui / Non / Parfois

Ma charge mentale est élevée. — Oui / Non / Parfois

Résultats

Majorité OUI : manque d'équilibre.

Majorité PARFOIS : équilibre fragile.

Majorité NON : stabilité présente.