

Évaluez votre qualité de vie

Pour bénéficier de l'option de calcul automatique, ouvrir avec Adobe Acrobat

**Semaine nationale de la santé mentale
du 3 au 9 mai 1999**

Le coffre à outils du bonheur

Source : LORTIE, MICHELINE. *Évaluez votre qualité de vie*, (Reportages, Coup de pouce), 1997.

La santé mentale est un bien que tous, consciemment ou non, nous désirons posséder. Parler de bonheur, de tranquillité d'esprit, de plaisir, de satisfaction... revient souvent à parler de santé mentale.

La santé mentale se manifeste dans l'existence quotidienne de chacun d'entre nous. Elle se retrouve dans notre réaction, chez nous, à l'école, au travail, au jeu, en société. Elle a trait à la manière dont chacun de nous harmonise ses désirs, ses ambitions, ses talents, ses sentiments et sa conscience avec les problèmes de l'existence. Elle se traduit dans l'attitude envers soi-même, envers autrui, envers la vie et ses problèmes. Et elle dépend de notre capacité à prendre du recul devant tout cela de façon à pouvoir apprécier le bien-être que nous possédons, même si on considère que ce n'est pas beaucoup.

Le test qui suit devrait permettre de dire (sans céder à notre humeur du moment, qui vient parfois brouiller les cartes) si ça va ou non, et, le cas échéant, ce qui ne va pas. Il suffit de répondre aux questions honnêtement et de façon spontanée.

**Accordez-vous le nombre de points correspondant à chaque réponse.
Sauf avis contraire, pour chaque question, vous pouvez cumuler les réponses.**

VIE RÊVÉE, VIE RÉELLE

1. Je consacre le tiers de ma vie...

- Au sommeil (1 point)
- Au travail (1 point)
- À des activités personnelles (1 point)

2. Les activités auxquelles j'accorde le plus temps (sport, carrière, vie familiale, etc.) sont en rapport avec les valeurs qui m'importent le plus. (par ex. : si je crois en la santé, je fais du sport, si je crois en l'écologie, je m'implique, etc.)

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

3. J'arrive à concilier mes différents objectifs de vie : famille, carrière, hobby, etc.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

4. Mon mode de vie...

- Me satisfait actuellement (1 point)
- Je prévois pouvoir le maintenir à long terme (0 point)

Évaluez votre qualité de vie (suite)

5. J'ai souvent envie de refaire mon horaire.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

6. Chaque semaine, j'identifie les obstacles qui m'ont empêché de faire ce que j'avais en tête.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

7. Si je constate un problème, je tâche de le régler.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

8. Je prévois du temps de surplus entre mon réveil et mon départ pour le travail.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

9. Avant de commencer ma journée de travail, je passe en revue le programme du jour.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

10. J'exécute d'abord les tâches prioritaires et importantes.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

11. Je connais mes heures d'efficacité maximale (matin ? soir ?) et mes journées les plus productives.

- Oui (2 points)
 Non (0 point)

12. Au travail ou à la maison, le plus souvent, mes tâches... (une seule réponse)

- M'apportent une grande satisfaction (5 points)
 Sont des tâches que j'aimerais déléguer (2 points)
 Sont ennuyantes (0 point)

Évaluez votre qualité de vie (suite)

13. Dans mon agenda de travail, il me reste du temps libre pour...

- Des activités de récupération : repos, vacances (2 points)
- Des activités familiales (2 points)
- Des passe-temps : loisirs, sports, etc (2 points)
- Du bénévolat : communauté, église, etc. (2 points)
- Des activités sociales (2 points)
- Du développement personnel : formation, perfectionnement, etc. (2 points)

14. Avant de quitter le bureau, le soir...

- Je fais le bilan de mon agenda (1 point)
- J'identifie ce qui devra être reporté (1 point)
- Je planifie le programme du lendemain (1 point)

Sous-total :

TÊTE-À-TÊTE AVEC SOI-MÊME

15. Je crois être doté...

- D'imagination (1 point)
- D'un bon sens de l'organisation (1 point)
- De sang-froid et de self-control (1 point)
- De diplomatie et d'entregent (1 point)
- D'initiative et d'un goût pour l'action (1 point)
- D'un bon esprit de synthèse (1 point)

16. Je suis plutôt du genre à me répéter (une seule réponse)

- « Ça ne marchera pas » (0 point)
- « Il doit y avoir deux bonnes raisons pour lesquelles ça va marcher » (2 points)

17. J'accomplis chaque jour...

- Quelque chose qui me fait plaisir (1 point)
- Quelque chose qui me rapproche de mes objectifs de vie ou de mes convictions profondes (1 point)
- Quelque chose qui fait contrepoids à mon travail (loisirs, vie amoureuse, etc.) (1 point)

Évaluez votre qualité de vie (suite)

18. Quand je perds le contrôle d'une situation, j'ai souvent l'impression que c'est surtout dû à... (une seule réponse)

- Ma façon de faire
(priorités confuses, tâches inachevées, désordre, etc.) (3 points)
- Ma façon d'être
(lenteur à corriger mes erreurs, perfectionnisme, etc.) (1 point)

19. Je me sens toujours pris par des urgences.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

20. Je suis souvent déprimé, anxieux ou en retard.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

Sous-total :

MOI ET LES AUTRES

21. Je me sens très souvent indispensable.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

22. J'ai du mal à dire non.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

23. Je me laisse trop souvent dicter mon emploi du temps par les autres.

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

24. J'ai le plus souvent l'impression que ma vie est faite... (une seule réponse)

- D'événements que je ne pensais pas contrôler (2 points)
- D'événements que je pensais contrôler et que j'ai effectivement pu contrôler (3 points)
- D'événements que je ne pensais pas contrôler mais que j'ai pu contrôler (4 points)

Sous-total :

Évaluez votre qualité de vie (suite)

MES PLAISIRS DANS LA VIE

25. Je développe mon potentiel intellectuel...

- En lisant (1 point)
- En suivant des cours (1 point)
- En apprenant une langue étrangère (1 point)
- En apprenant à utiliser un ordinateur (1 point)
- À travers d'autres activités (bricolage, voyages, etc.) (1 point)

26. Je m'intéresse à la politique...

- En m'informant sur les dossiers d'actualité (1 point)
- En m'impliquant dans des groupes de citoyens (1 point)

27. Je développe mes relations humaines...

- En échangeant régulièrement avec mes amis (1 point)
- En visitant ma parenté (1 point)
- En fréquentant un groupe communautaire (1 point)

28. Au travail, je crois avoir le sens du partage (tâches, crédit, esprit d'équipe, etc.)

- Oui (2 points)
- Non (0 point)

29. J'assume mes assises financières...

- En m'assurant une certaine sécurité (assurances, économies, placements, etc.) (1 point)
- En parlant de mes problèmes à mes proches (en cas de coups durs, ils m'aideront davantage que de parfaits inconnus) (1 point)

30. Je garde la forme physique...

- En mangeant chaque jour beaucoup de fruits, de légumes et de fibres, peu de viandes et de gras (3 points)
- En faisant chaque jour 30 minutes d'exercice modéré (d'une traite ou par tranche de 10 minutes) (3 points)
- En ne fumant pas ou en cessant de fumer (3 points)
- En ayant des activités sexuelles protégées, au besoin (3 points)
- En ayant des moments de repos quotidiens (1 point)
- En ayant un examen médical complet régulièrement (1 point)

Évaluez votre qualité de vie (suite)

31. Je m'efforce de récupérer...

- En cessant toute activité stressante une heure avant le coucher (1 point)
- En dormant suffisamment chaque jour (1 point)

32. J'essaie d'améliorer mon bien-être quotidien...

- Par un meilleur environnement (nature, silence, etc.) (1 point)
- En sachant rire de moi-même (1 point)
- En intégrant les arts à ma vie (1 point)

Sous-total :

MA SANTÉ FINANCIÈRE

33. Dans le domaine de la consommation, je ressemble plutôt à... (une seule réponse)

- Un ours solitaire, qui se fout des modes et des publicités (5 points)
- Un castor qui adore fouiner pour trouver l'aubaine du siècle (4 points)
- Un loup qui aime les vêtements griffés, les parfums luxueux et les bagnoles de luxe (0 point)
- Un renard qui cherche constamment le petit truc ingénieux et pratique (2 points)
- Un chevreuil un brin sceptique devant la pub, facile à effrayer, mais qui ne demande toutefois qu'à être apprivoisé (3 points)

Sous-total :

TOTAL DES POINTS :

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Entre 97 et 49 points :

Vous tendez vers un équilibre qui favorise une certaine qualité de vie. Toutefois, plus votre score est bas, plus les aspects de votre vie que vous pourriez améliorer sont nombreux. Les réponses au test vous ont sans doute permis d'identifier vos points faibles.

Entre 48 et 0 points :

Vous devriez vous poser des questions et apporter certains correctifs à votre vie. Vos objectifs de vie sont-ils vraiment compatibles avec votre vie réelle ? Savez-vous bien gérer votre temps ? Avez-vous une bonne estime de vous-même ? Vos relations avec les autres manquent-elles d'harmonie ? Bref, vous gagneriez à lire les conseils qui suivent et à les intégrer à votre mode de vie...