

QUIZZ

bien-être

www.abc-bonheur.fr

Général

1 / Ai-je le sentiment d'être pleinement heureux(se) ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

2 / Ai-je le sentiment d'avoir réalisé mes rêves ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

3 / Ai-je le sentiment que ma vie est équilibrée ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

4 / Ai-je le sentiment d'être acteur(trice) de ma vie et non pas spectateur(trice) ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

5 / Ai-je le sentiment que je pourrais (encore) modifier des choses dans ma vie pour plus de bien-être, pour me sentir mieux ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

6 / Ai-je un sentiment d'immobilisme dans ma vie, que rien ne bouge jamais ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

7 / Ai-je l'impression d'être « quelqu'un de bien » ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Ressenti / vie quotidienne

8 / M'arrive-t-il de ressentir un profond sentiment d'ennui ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

9 / M'arrive-t-il d'être angoissé(e) ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

10 / Y a-t-il des choses ou des situations qui provoquent en moi de la frustration ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

11 / Ai-je le sentiment de me réserver suffisamment de temps pour moi ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Entourage

12 / Le regard des autres influence-t-il mon comportement ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

13 / Ai-je de vrais amis sur qui compter en toutes situations ?

Plusieurs

Un seul

Aucun

Ni ami ni pote

14 / Ai-je dans mon entourage des personnes qui me tirent vers le bas, qui sont sans cesse négatives, qui passent leur temps à tout critiquer, etc ?

Aucune

Une seule

Beaucoup

Tout le monde

15 / Ai-je le sentiment d'être entouré(e) par des gens de valeur qui m'apportent un réel bien-être et qui me manqueraient si je ne les voyais plus ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

16 / Ai-je l'impression que certaines personnes profitent de moi ou me manipulent ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

Famille

17 / Ai-je le sentiment d'être bien entouré(e) par ma famille ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

18 / Si je pouvais choisir ma famille, est-ce que je choisirais la mienne ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Amour

19a / En couple : est-ce que mon couple m'apporte du bien-être, de la sérénité, un équilibre, du positif ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

19b / Célibataire : est-ce qu'une relation de couple me manque vraiment ?

Pas du tout

Pas vraiment

En grande partie

Tout à fait

Santé

20 / Suis-je souvent tendu(e) : cervicales douloureuses, maux de ventre... ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

21 / Suis-je souvent malade ?

Jamais

Parfois

Souvent

Tout le temps

22 / Est-ce que je fais le nécessaire pour prendre soin de mon corps ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Passé

23 / Certains aspects de mon passé représentent-ils un poids lourd à porter ?

Pas du tout

Pas vraiment

En grande partie

Tout à fait

24 / Ai-je le sentiment que mon passé, mon éducation, mon vécu ont une influence positive sur ma vie d'aujourd'hui ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Vie sociale

25 / Ai-je le sentiment d'avoir une vie sociale épanouissante ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

26 / Mes activités (hors pro) m'apportent-elles un bien-être concret, palpable ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Vie professionnelle

27 / Mon activité actuelle me comble-t-elle ? (travail, études, parent au foyer...)

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

28 / Ai-je le sentiment d'être « professionnellement à ma place » (poste, domaine d'activité, société...) ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Lieu d'habitation

29 / Est-ce que je sais rester chez-moi par plaisir ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

30 / Mon lieu de vie (résidence, quartier, commune...) joue-t-il un rôle positif sur mon bien-être au quotidien ?

Tout à fait

En grande partie

Pas vraiment

Pas du tout

Ce quizz est maintenant terminé... en espérant qu'il ait pu vous apporter des pistes de réflexion... et d'action si besoin, et qu'il ait aussi pu vous permettre de prendre conscience de vos forces et de ce qui est positif dans votre vie !

D'autres articles sur <http://www.abc-bonheur.fr>

Suivez ABC Bonheur sur Facebook

<https://www.facebook.com/ABCbonheur>