

Grille d'évaluation du bien-être

Pourquoi cet outil ?

Entreprendre exige de l'énergie, de la clarté et du sens.

Cette grille vous permet d'évaluer votre état actuel — sans jugement, sans comparaison — simplement pour prendre conscience de votre équilibre à une date bien précise.

Instructions d'utilisation

Attribuez une note de 1 à 7 à chacune des affirmations suivantes. Cette évaluation reflète uniquement votre perception immédiate de votre bien-être.

1 = Pas du tout vrai pour moi

4 = Plutôt mitigé

7 = Tout à fait vrai pour moi

Répondez spontanément. Votre première impression est souvent la plus juste.

Date de l'auto-évaluation:

Physique — mon corps et mon milieu

Je me sens en forme et plein d'énergie. /7

Je dors suffisamment et de façon réparatrice. /7

Je me sens bien dans mon environnement de travail. /7

Total Physique /21

Mental — ma tête et mon esprit

Je garde de la clarté dans mes priorités, même en période de pression. /7

Je vis en accord avec mes valeurs profondes. /7

Je prends régulièrement du recul pour réfléchir et rester lucide. /7

Total Mental /21

Grille d'évaluation du bien-être

Social — mes relations et mes réalisations

Je me sens entouré et soutenu par mes proches ou mes collègues. /7

J'ai des relations de confiance et de qualité dans mon entourage. /7

Mon travail contribue à quelque chose qui a du sens pour moi. /7

Total Social /21

Et maintenant ?

Additionnez vos scores dans chaque sphère et observez vos résultats. Un déséquilibre marqué ou des notes de 4/7 ou moins dans une seule dimension sont déjà des signaux d'alerte.

Le fait de sonder régulièrement votre état vous permet de rester à l'affût des premiers symptômes de détresse et d'intervenir avant que l'épuisement ne s'installe. Dans mon cas, je constate l'usure avant qu'elle ne crée un dommage permanent.

Cette grille agit comme un miroir : elle permet de voir rapidement si vous restez fonctionnel, vigilant et capable de prendre de bonnes décisions. Car un entrepreneur épuisé devient un chef d'orchestre distrait. Et un chef d'orchestre distrait, c'est une partition qui se désaccorde, tant pour lui que pour son équipe et son projet.

Pour aller plus loin

Cette grille d'évaluation et ces affirmations sont inspirées des 30 énoncés développés et validés scientifiquement dans la méthode inpower. Tout le crédit leur revient pour ce travail remarquable. inpower aborde la « notion de santé » en constante relation avec le développement de la personne et de son bien-être et ses innovations reposent, entre autres, sur la définition de la santé de l'OMS qui stipule que « La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

inpower^{mc} Pour en apprendre plus sur l'entreprise montréalaise inpower, visitez leur site web: inpower.com

