



# BILAN DE SATISFACTION DE VOTRE VIE ACTUELLE

Pour chacune des questions suivantes, veuillez indiquer votre niveau de satisfaction sur une échelle de 1 à 10, 10 étant totalement satisfait(e).

Important : Expliquez votre satisfaction ou insatisfaction pour chacune de vos réponses et sachez que **plus vous élaborerez et ferez une introspection sur les divers domaines de votre vie, plus les prises de conscience seront importantes et rendrez cet exercice efficace.** (Une réponse d'une phrase est rarement complète comme réflexion)

🌸 Niveau d'énergie : \_\_\_\_/10

Quel est votre niveau d'énergie si 10 vous en avez beaucoup ? Que faites-vous tous les jours pour recharger votre batterie ? (Avoir un bon niveau d'énergie est nécessaire pour réaliser vos objectifs. Si vous n'avez pas beaucoup d'énergie, vous trouver une routine qui vous procurera assez d'énergie pour réaliser vos autres objectifs devrait être votre premier objectif de coaching)

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)



🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌸 Santé physique: \_\_\_\_/10

Êtes-vous satisfait(e) de votre état de santé physique ? Élaborez :

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌸 Activités physiques: \_\_\_\_/10

Nommez les activités physiques que vous pratiquez (nature, fréquence et durée)

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?



🌸 Santé mentale : \_\_\_\_\_/10

Êtes-vous satisfait(e) de votre état de santé mentale ? Élaborez :

Avez-vous déjà fait une dépression ? Si oui, quelles étaient les causes selon vous ?

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 **Concrètement**, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌸 Stress :

Niveau de stress ou anxiété actuel : \_\_\_\_\_/10 (10 étant stress maximal, niveau intolérable) Comment gérez-vous votre stress ou anxiété ? Avez-vous intégré des outils de gestion de stress dans votre routine ?

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note inférieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 5 ou 4 par vos actions ?)

🌸 **Concrètement**, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?



🌸 Travail / Carrière : \_\_\_\_\_/10

Êtes-vous satisfait(e) de votre travail ? Élaborez :

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌸 Loisirs & plaisir : \_\_\_\_\_/10

Quelles sont les activités que vous pratiquez qui vous ressourcent, c'est-à-dire qui vous donnent de l'énergie et vous font sentir bien ? Est-ce que vos activités ne sont qu'un simple passe-temps ou une réelle source de plaisir ? Quelles sont vos passions ? Quels rêves souhaitez-vous réaliser ?

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?



🌸 Développement personnel (= sens de sa vie, état d'esprit sain, attitude positive, façon de voir les choses de manière constructive) : \_\_\_\_\_/10

Êtes-vous satisfait(e) de votre vie intérieure ? Du sens que vous donnez à votre vie et à la vie en général ? Avez-vous le sentiment de contribuer à votre entourage, de faire votre différence ? Cultivez-vous un état d'esprit sain et positif ? Est-ce que votre approche de la vie est stimulante et constructive ?

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌸 Relation amoureuse : \_\_\_\_\_/10

Êtes-vous en couple et si oui, comment ça se passe ? (Si vous êtes célibataire, est-ce par choix ou non ? Pour quelles raisons ?)

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌸 Relation avec vos enfants : \_\_\_\_\_/10

Êtes-vous satisfait(e) de votre relation avec vos enfants ? Élaborez :



🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 **Concrètement**, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌻 **Relation avec votre famille (parents et fratrie) : \_\_\_\_\_/10**

Êtes-vous satisfait(e) de votre relation avec votre famille ? Élaborez :

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)

🌸 **Concrètement**, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌻 **Vie sociale : \_\_\_\_\_/10**

Êtes-vous satisfait(e) de votre relation avec vos amis ? Élaborez :

🌸 Qu'est-ce qui vous permettrait de passer à une note supérieure ? (Si vous avez inscrit 6/10 par exemple, comment pouvez-vous passer à 7 ou 8 par vos actions ?)



mélanie bédard  
c o a c h i n g

🌸 Concrètement, qu'allez-vous faire comme **actions** pour passer à une note supérieure ?

🌻 Faites la liste ici de tout ce que vous n'aimez pas de vous pour savoir concrètement ce qu'il y a à travailler/améliorer.

🌻 Faites la liste ici de toutes vos peurs qui vous limitent pour savoir concrètement ce qu'il y a à travailler/améliorer.