



Questionnaire introspectif

Ce questionnaire a été conçu pour **vous aider à faire le point** sur **votre niveau d'énergie** et à repérer ce qui l'alimente... ou la freine.

En quelques minutes, vous obtiendrez une vision claire de vos forces actuelles et des leviers à activer pour **préserver et cultiver votre vitalité**.

Prêt(e) à découvrir où vous en êtes et comment progresser ?

1 Question 1/10 : Détails des résultats au verso

Sur une échelle de 1 à 10, quel était votre niveau d'énergie moyen sur les 10 derniers jours ?

1 = « Très faible »

5 = « Sans plus »

10 = « Au top ! »

2 Question 2/10 :

Quelles sont les principales sources qui me donnent de l'énergie dans mon quotidien (ex. : activités, relations, environnement) ?

3 Question 3/10 :

Quelles sont, au contraire, les situations ou habitudes qui me prennent le plus d'énergie ?

4 Question 4/10 :

Quand je me sens en pleine forme et motivé(e), qu'est-ce qui favorise cet état ?

5 Question 5/10 :

En ce moment, est-ce que je parviens à équilibrer mes besoins personnels et mes obligations professionnelles ?

6 Question 6/10 :

Quels signaux (physiques, émotionnels, mentaux) m'indiquent que mon énergie commence à s'épuiser ?

7 Question 7/10 :

Quelles actions simples pourrais-je mettre en place pour recharger mes batteries (pause, activité physique, sommeil, alimentation, déconnexion) ?

8 Question 8/10 :

Quelles habitudes actuelles gagneraient à être ajustées pour préserver mon énergie ?

9 Question 9/10 :

Quelle personne ou quel soutien dans mon entourage m'aide à maintenir mon équilibre ?

10 Question 10/10 :

Quelle première action concrète je m'engage à réaliser dès cette semaine pour cultiver mon énergie et mon épanouissement ?

Résultats pour la question N°1 :

1 – 3 : Énergie fragile

- Votre réservoir d'énergie n'a pas été suffisamment rechargé pendant les congés ou bien vous avez déjà puisé dans votre réservoir.

 **Pistes** : identifier ce qui vous épouse (rythme, sommeil, stress...), miser sur des micro-pauses, retrouver des routines réparatrices.

4 – 6 : Énergie fluctuante

- Votre niveau d'énergie est « moyen », parfois suffisant, parfois limité selon les situations. Vous avez su préserver une partie de l'énergie que vous avez accumulé pendant les congés, mais il existe très probablement des déséquilibres entre vos sources de récupération et vos dépenses quotidiennes.

 **Pistes** : renforcer vos habitudes positives (alimentation, mouvement, sommeil), tester de petites améliorations pour stabiliser votre vitalité.

7 – 10 : Énergie solide

- Votre énergie est globalement bonne à très bonne. Vous disposez d'un bon capital vitalité pour vos activités et projets. L'énergie acquise pendant vos congés reste disponible : veillez à la conserver pour tout le reste de l'année.

 **Pistes** : entretenir vos ressources, rester attentif aux signaux de fatigue et continuer à cultiver ce qui vous fait du bien.