

## Test d'autocontrôle – Comment va votre «work-life balance» ?

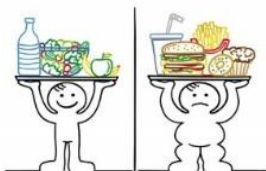
Ce test est conçu pour toutes personnes sans distinction d'âge. Il n'est pas scientifique, cependant si vous y répondez en toute franchise, vous allez rapidement vous rendre compte de votre situation !

<b>Evaluation générale – Décompression / Equilibre</b>	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
Vous voyez-vous comme une personne plutôt détendue ?		
Votre employeur et vos collègues de travail vous voient-ils également ainsi ?		
Votre famille et vos amis vous perçoivent-ils aussi comme cela ?		
Le soir venu, êtes-vous capable de vous détendre même sans avoir recours à des moyens tels que la TV, l'alcool à titre d'automédication, ou d'autres substances ?		
De manière générale, allez-vous dormir avant minuit, respectivement veillez-vous à avoir suffisamment de temps de sommeil ?		
Parvenez-vous à bien dormir la nuit, respectivement avez-vous une bonne qualité de sommeil ?		
Vous réservez-vous suffisamment de temps au quotidien pour décompresser (promenades, détente, hobbies, etc.) ?		
Entretenez-vous régulièrement de bonnes relations sociales ?		

<b>Quotidien professionnel / Comportement social</b>	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
Je me comporte de manière correcte et loyale envers mon responsable et mes collaborateurs.		
Mes responsables et collaborateurs se comportent de manière correcte envers moi.		
J'obtiens suffisamment de reconnaissance de la part de mon employeur.		
Je suis aussi loyal auprès de ma famille et de mes amis, que je souhaite qu'ils le soient envers moi.		
Je me réserve suffisamment de temps pour ma famille et mes amis.		



<b>Activités</b>	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
Je pratique du sport régulièrement.		
Si je devais renoncer au sport, je serais insatisfait.		
Je bouge régulièrement en plein air, que ce soit à vélo, en promenade, etc.		



<b>Alimentation</b>	<b>Non</b>	<b>Oui</b>
Je m'accorde suffisamment de temps pour manger, pour apprécier les repas.		
Je bois suffisamment d'eau tout au long de la journée.		
Je m'alimente, tant que possible, sainement.		



## Autogestion / Compétences en auto-management

Non      Oui

J'ai mis en place une bonne gestion stratégique de ma semaine de travail.		
Je suis capable de me fixer des objectifs que je peux tenir pour la journée et faire le point chaque soir.		
Je parviens à gérer les réunions/discussions de manière efficace.		
Je peux accomplir le travail quotidien sans difficultés.		
Je sais accepter la critique.		
Je suis critique envers moi-même.		
De manière générale, je sais bien dire «non».		
Il m'arrive rarement de me faire du souci pour l'avenir.		
Je ne pense presque jamais à mes « suspens ».		

### Prévenez le burnout qui vous menace !

Après avoir parcouru tranquillement les questions liées aux différents domaines, tirez le bilan : plus vous avez de « non », plus vous pourriez envisager d'aborder ces domaines au travers de moyens tels que la pleine conscience, le lâcher prise, ralentir.

Meilleure est votre capacité à lâcher prise, à vous détendre, plus vous serez solide en situation de stress.

Nous vous offrons la possibilité d'en discuter avec un conseiller externe et neutre.

### Nous vous proposons les prestations suivantes :

Soutien  
en cas de burnout



Coaching



Prévention  
des addictions



Prévention  
des risques psychosociaux



### Etes-vous intéressé/e?

Vous pouvez télécharger nos flyers sur [www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch) et, au besoin, vous faire conseiller dans le cadre d'un entretien téléphonique, sans engagement, au **021 311 63 00**.

Nos collaboratrices francophones se tiennent à votre disposition et se déplacent dans toute la Suisse romande.

ACC all client care, Richtiarkade 1, 8304 Wallisellen  
[info@allclientcare.ch](mailto:info@allclientcare.ch)  
[www.allclientcare.ch](http://www.allclientcare.ch)

**Nous vous aidons à améliorer de manière durable votre**

**Work – Life – Balance ainsi que votre qualité de vie !**