Remarque : cette échelle n'est pas un instrument de diagnostic clinique, et est uniquement fournie à des fins pédagogiques. Elle examine seulement certaines des méthodes physiques, psychologiques et spirituelles les plus efficaces pour conserver un bon équilibre entre vie privée et vie professionnelle, et prévenir l'épuisement professionnel. Si vous avez des inquiétudes sur votre état de santé émotionnelle, consultez un professionnel de la santé mentale.

**INSTRUCTIONS** : Au cours d'un mois type, à quelle fréquence rencontrez-vous les situations suivantes ?

Pour chaque question, inscrivez sur le trait avant la question le chiffre approprié.

0 | Presque jamais 1 | Rarement 2 | Parfois 3 | Souvent 4| Presque toujours

1. J'ai au moins une journée complète de repos par semaine. 16. Je pense avoir la formation et les compétences dont j'ai besoin pour bien faire mon travail.

2. Je prends du temps pour rester tranquille, réfléchir, méditer, écrire et/ou prier.

3. Je ne travaille pas plus de huit heures par jour lorsque je ne suis pas en mission de terrain.

4. Je pratique une activité physique au moins 25 minutes par jour, cinq jours par semaine.

5. J’ai des loisirs agréables (par exemple jouer à un jeu, aller au cinéma, lire un livre, etc.).

1. Je sais m'affirmer en disant « non » lorsque cela est nécessaire.
2. Au travail, je prends une courte pause toutes les deux heures et je change de tâches régulièrement.
3. Je passe du temps avec d'autres personnes de confiance qui partagent un projet commun (par exemple un groupe religieux, des volontaires de ma communauté, des collègues, un groupe de lecture)

6. Je pratique la relaxation musculaire, le yoga, le stretching, la méditation ou la respiration lente.

20. J'ai confiance en ma capacité à communiquer avec les autres.

21. Je consacre du temps et de l'énergie à faire ce qui est vraiment important pour moi dans la vie.

7. Je partage ce que je ressens avec au moins un(e) ami(e) ou mon/ma partenaire.

8. Je dors bien, avec 7 à 8 heures de sommeil par nuit.

22. Je crois en ma capacité à atteindre des objectifs, même si je rencontre des difficultés.

9. Je fais attention à ce que je mange et j'ai une alimentation équilibrée.

10. Je bois au moins 2 litres d'eau par jour.

11. Dans l'ensemble, j'ai plus d'expériences émotionnelles positives que négatives.

12. À la fin de la journée, je peux oublier le stress du travail.

13. Je lève le pied lorsque je suis fatiguée(e) et vulnérable aux maladies.

14. Il y a des personnes en qui j'ai confiance qui se soucient de moi, à qui je peux parler si je le souhaite.

15. Je fais des choses qui font ressortir ma créativité et me permettent de m'exprimer.

23. Je me fixe des objectifs réalistes dans la vie et j'essaie de les réaliser.

24. Je prends des vacances.

25. Je suis capable de laisser passer les erreurs que j'ai commises.

26. Je suis capable de gérer les conflits de manière constructive.

27. Je suis capable de mettre mes rancœurs de côté.

28. Je bois plus d'une ou deux boissons alcoolisées, je fume, ou j'utilise d'autres drogues récréatives.

(0) La plupart du temps | (1) 3 à 6 fois par semaine |(2) Moins de 3 fois par semaine | (3) Presque jamais

## SCORE TOTAL :

**GUIDE D'INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS**

**0 à 29 :**

Vos capacités d'autoprotection et vos stratégies d'équilibre de vie sont insuffisantes ou inadaptées, et il serait probablement bon pour vous d'élaborer un plan visant à changer de mode de vie et à améliorer votre autoprotection.

## 30 à 59 :

Vos capacités d'autoprotection et vos stratégies d'équilibre de vie sont moyennes, et il serait peut-être bon pour vous d'élaborer un plan visant à améliorer votre autoprotection, en particulier si vous avez un niveau de stress supérieur

à la moyenne.

## 60 à 84 :

Vous avez des capacités d'autoprotection et des stratégies d'équilibre de vie en place, mais il pourrait être bon pour vous de vous préparer pour les moments de stress intense en mettant en place des stratégies supplémentaires.

## 85 et plus :

Vous avez des capacités d'autoprotection et des stratégies d'équilibre de vie en place pour renforcer votre résilience.

## Dressez la liste de 2 ou 3 choses que vous pouvez faire pour améliorer votre autoprotection :

www.headington-institute.org