



LE VASE DE VOS PRÉOCCUPATIONS

Source : Livre «Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté?»
PANDA Basses-Laurentides / Sud-Ouest

Autoévaluation de votre niveau de disponibilité pour une démarche personnelle

Sur une échelle de 0 à 3, indiquez pour chacun des thèmes suivants votre niveau de préoccupation actuel. On peut définir préoccupation par une inquiétude qui vous occupe l'esprit ou un sujet qui vous revient continuellement en tête.

0 = pas de préoccupation 3 = préoccupation très élevée

* Il est possible qu'un seul thème vous préoccupe de façon très grande en ce moment et que cela vous empêche de fonctionner normalement (manger, dormir, sortir de la maison...). Si c'est le cas, indiquez la cote 10.

La santé	0	1	2	3	10
Les relations avec la famille	0	1	2	3	10
Les relations amoureuses	0	1	2	3	10
Le travail	0	1	2	3	10
L'école	0	1	2	3	10
L'argent	0	1	2	3	10
Les amis	0	1	2	3	10
Les loisirs	0	1	2	3	10

La somme des chiffres encerclés = _____



Remplissez le vase à préoccupations jusqu'à la ligne correspondant à votre total.

L'espace restant, le cas échéant, correspond à votre disponibilité mentale. Plus vous avez de l'espace, plus vous êtes libre de vos pensées et de faire des choix concernant le commencement d'une nouvelle activité ou démarche.

Si au contraire le vase déborde, il est possible que vous vous trouviez dans une situation difficile qui vous surcharge psychologiquement et émotionnellement. Il serait alors mieux de remettre à plus tard l'ajout de nouvelles activités, le temps de retrouver un certain équilibre et une meilleure disponibilité.

— 9 —

— 8 —

— 7 —

— 6 —

— 5 —



Sur une échelle de 0 à 30 = aucun 1 = peu 2 = moyen 3 = beaucoup

À combien considérez-vous votre niveau de disponibilité?

0	1	2	3
---	---	---	---

À combien considérez-vous votre niveau d'énergie?

0	1	2	3
---	---	---	---

Si vous avez répondu 0 ou 1 à l'une des deux questions, il se peut que vous ne soyez pas en position de vous impliquer dans une nouvelle activité. Une remise en question de vos priorités pourrait être de mise.

Si vous avez répondu 0 ou 1 aux deux questions, il est très probable que vous soyez déjà en surcharge et qu'une nouvelle implication risquerait de vous mettre en déséquilibre. Ce n'est probablement pas le bon moment pour vous d'ajouter une nouvelle implication.

Si vous avez répondu 2 ou 3 aux deux questions, il semble que vous soyez en position de faire des choix quant à l'ajout d'une nouvelle implication dans votre vie et que vous pourrez vous y investir de façon satisfaisante.



QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION...

Source : Livre « Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté? »
PANDA Basses-Laurentides / Sud-Ouest

Le vase de vos préoccupations

1. Quel est le total obtenu après l'évaluation de votre niveau de préoccupation?

2. Vous reste-t-il de l'espace dans votre vase?

3. L'espace restant vous permet-il d'ajouter une nouvelle activité ou démarche dans votre vie?

4. Suite à ces deux activités, quelles constatations faites-vous?
