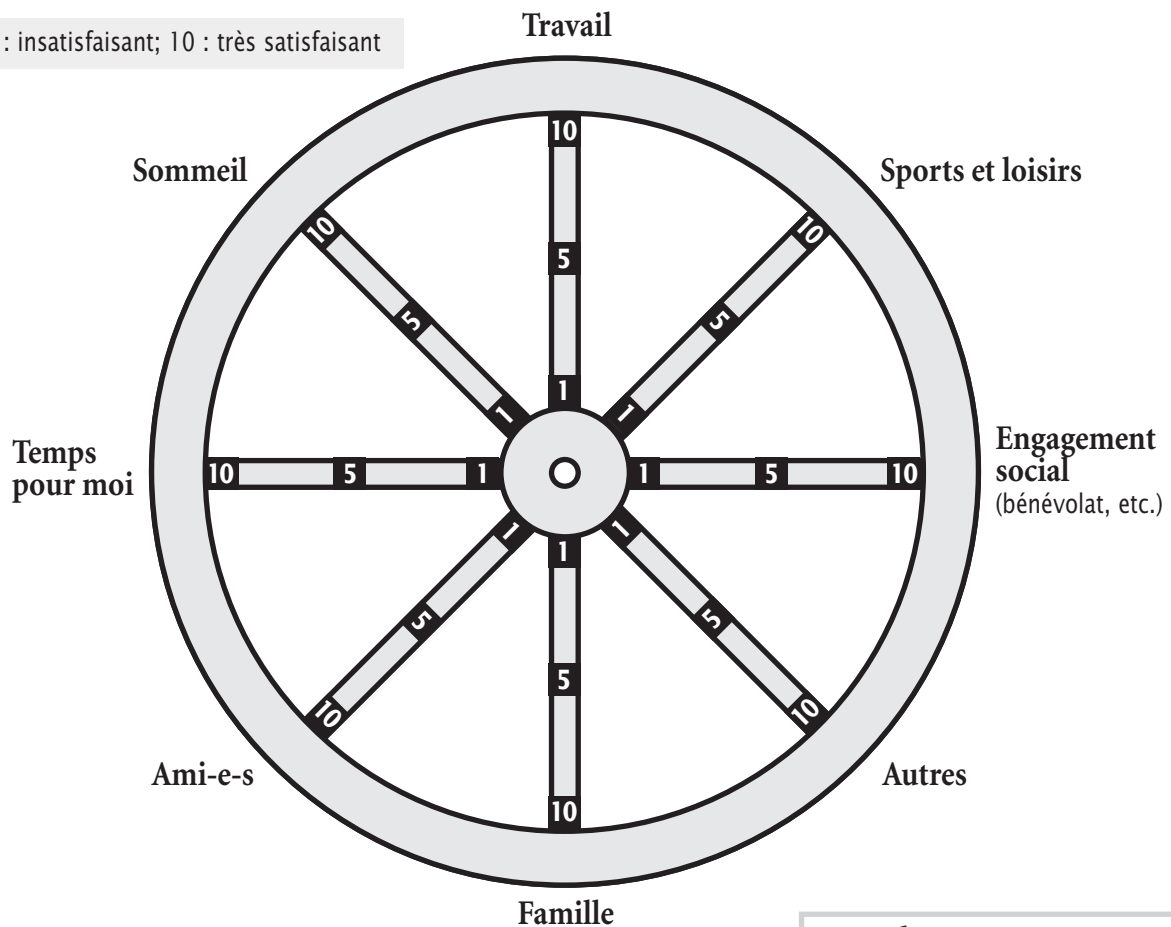


## QUAND LE TEMPS ROULE CARRÉ...

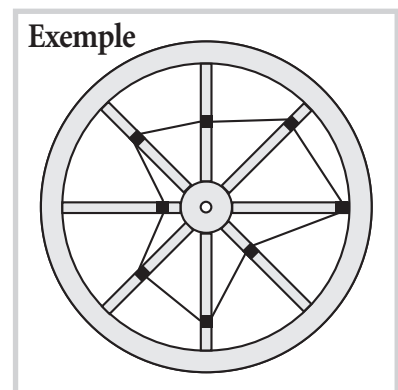
« Quand l'estime de soi professionnelle se met à prendre une part trop importante dans l'estime de soi globale, au point d'en représenter la principale source, on court le risque d'être complètement dépendant de son métier, de ne plus vivre qu'à travers le prisme du bureau. Cet engagement professionnel excessif présente de grands dangers pour l'équilibre psychologique du sujet<sup>1</sup>. »

Êtes-vous satisfait de l'importance qu'occupent le travail, la famille, les amis, le temps pour soi, et autres dans votre vie? Sur chaque rayon du cercle, indiquez par un point, selon une échelle de 1 à 10\*, votre niveau de satisfaction quant à votre investissement personnel dans chacune des sphères de votre vie. Puis, dessinez votre roue en reliant les points entre eux (comme dans l'exemple).

\* 1 : insatisfaisant; 10 : très satisfaisant



Votre roue tourne-t-elle rond ou carré? Si elle roule plutôt carré et que vous en êtes insatisfait, quels changements pouvez-vous apporter à votre vie pour équilibrer ses différentes sphères?



<sup>1</sup> André, Christophe et François Lelord (2008). *L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Paris, Odile Jacob, p. 135.

