

Exercice de Réflexion personnelle :



- Veuillez citer 3 à 7 domaines qui donnent actuellement du sens à votre vie, indépendamment de votre degré de satisfaction actuel dans ces domaines. L'ordre de vos réponses n'est pas important.

Domaine 1 _____

Domaine 2 _____

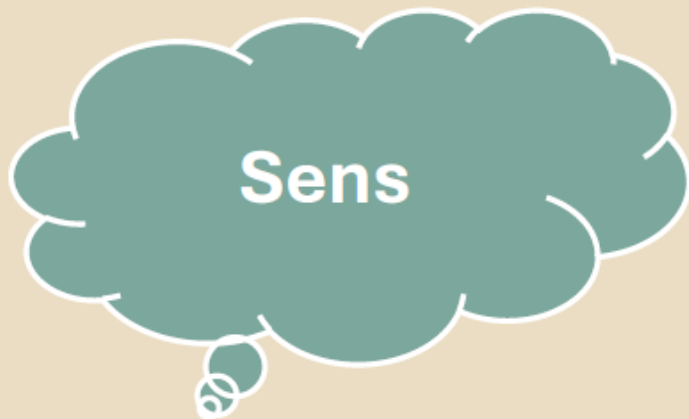
Domaine 3 _____

Domaine 4 _____

Domaine 5 _____

Domaine 6 _____

Domaine 7 _____



Pour chaque domaine, indiquez dans un premier temps, votre niveau de satisfaction de -3 à +3.

Dans un deuxième temps, indiquez le degré d'importance de chaque domaine en essayant de discriminer les domaines entre eux.

Que constatez-vous ?

Dans quelle mesure êtes vous satisfait avec...	Très insatisfait		Moyennement satisfait			Très satisfait	
Domaine 1	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)
Domaine 2	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)
Domaine 3	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)
Domaine 4	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)
Domaine 5	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)
Domaine 6	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)
Domaine 7	(-3)	(-2)	(-1)	(0)	(+1)	(+2)	(+3)

Importance	Pas important		Important			Extrême- Très ment important	
Domaine 1	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)
Domaine 2	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)
Domaine 3	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)
Domaine 4	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)
Domaine 5	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)
Domaine 6	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)
Domaine 7	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) (7)