

Je me sens souvent fatigué(e).



Je me sens souvent mal dans mon corps (mal au dos, à la tête, aux jambes, problèmes de santé, etc.).



Je ne dors pas bien ou insuffisamment.



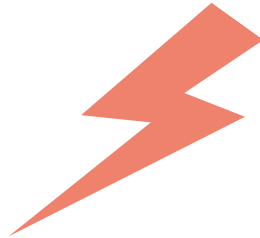
Je me sens souvent menacé(e) ou insécurisé(e).



Je ne me sens pas protégé(e).



Je me sens impuissant(e) à régler les tensions et ne parviens pas à me défendre lorsque je me sens menacé(e).



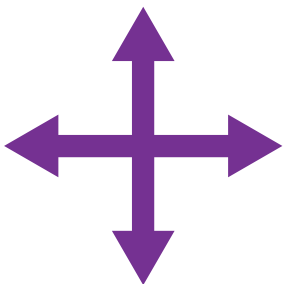
J'aspire à vivre une vie professionnelle qui aurait davantage de sens.



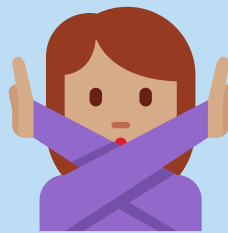
Je me sens seul(e).



Je me sens distant(e) de mes collègues et/ou des responsables. Nous ne partageons pas les mêmes préoccupations.



Je n'ai pas envie de m'engager dans des projets collectifs au travail.



J'aimerais changer des choses dans ma vie professionnelle, mais je ne sais pas ce que je pourrais faire ni comment m'y prendre.



Je ne me sens pas valorisé(e) dans le cadre professionnel.



Je doute d'avoir de la valeur.



Ce que j'accomplis dans le cadre professionnel, je le vis comme étant inutile.



Je m'ennuie dans ma vie professionnelle.



J'ai des qualités que je sais exploiter dans le cadre professionnel.



J'accomplis des choses dans ma vie professionnelle dont je suis fier(e).



Je participe à des projets professionnels dans le cadre desquels je me sens valorisé(e).



Je prends régulièrement le temps de réfléchir à ce qui est important pour moi, afin de mettre mes valeurs en adéquation avec les gestes que je pose au quotidien.



Je me sens entouré(e) et soutenu(e) dans le cadre professionnel.



Je me sens proche de plusieurs collègues et en phase avec les décisions des responsables au sein de l'institution.



Je suis engagé(e) dans des activités de groupe dans le cadre professionnel et je m'y sens à ma place.



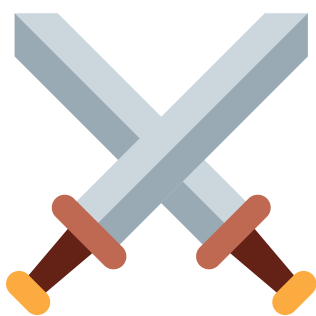
Je me connais moi-même et je mène des projets professionnels qui me ressemblent.



J'ai confiance en mes capacités à affronter des situations difficiles.



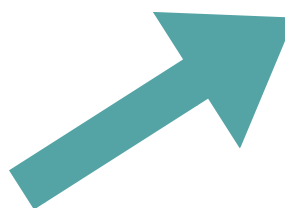
J'ai des ressources pour me défendre quand je me sens attaqué(e).



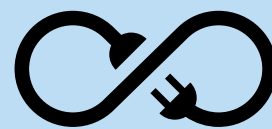
J'ai appris à accepter ce que je ne peux pas changer.



J'ai le sentiment de vivre une vie professionnelle qui a du sens.



Je me sens rempli(e) d'énergie lorsque je suis au travail.



Je me sens bien dans mon corps.



Je prends soin de moi : boire et manger sainement, bouger régulièrement, dormir suffisamment, se soigner lorsque c'est nécessaire.



Je me sens disponible pour me préoccuper des autres autour de moi.



Je ne prends pas suffisamment soin de moi au quotidien.

