Boussole de bien-être pour adolescents

Cette activité est conçue pour vous permettre d’obtenir un instantané d’où vous êtes dans votre « cheminement vers le bien-être ». Veuillez réfléchir à un petit changement que vous pouvez faire et le mettre en place au cours du semestre.

# Auto-évaluation du bien-être des adolescents

Organisation

La capacité de suivre et de faire bon usage des biens, de l’argent et du temps.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et dessiner dans le « coin » de l’**organisation** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Je me sens bien avec la façon dont je reçois et dépense, faire un budget, et garder une trace de mon l’argent, soit comme allocation, soit comme revenu d’un emploi. |  |
| Je suis toujours à l’heure pour l’école, le travail et d’autres engagements. |  |
| J’organise mon temps et je planifie à l’avance pour m’assurer que j’ai suffisamment de temps pour accomplir le tout. |  |
| Je suis satisfait de la façon dont j’organise mes priorités, en m’assurant d’en avoir assez temps à consacrer à tous les différents aspects de ma vie. |  |
| J’ai une bonne méthode pour me souvenir de toutes mes affectations et autres obligations. |  |
| Mon sac à dos, mon casier et ma chambre sont tous organisés, et je peux mettre la main sur tout ce dont j’ai besoin assez rapidement. |  |
| Je prends régulièrement le temps d’organiser mes biens et moi-même afin de ne pas se précipiter à la dernière minute. |  |
| Je jongle avec l’école, les amis, la famille et d’autres obligations d’une manière saine. |  |
| Je deviens plus responsable de moi-même. Je fais ma lessive, aide aux repas, prendre et tenir des rendez-vous et faire le suivi des documents importants. |  |
| La plupart du temps, j’accomplis toutes les choses que j’avais l’intention de faire ce jour-là. |  |
| **TOTAL** |  |

Résilience

La capacité de faire face **positivement** aux adversités de la vie.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » de la **résilience** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Je réagis aux changements dans ma vie avec une attitude positive. |  |
| Je m’occupe bien de tout changement majeur dans ma vie, planifié ou non, qui ont eu lieu au cours des dernières années de ma vie. |  |
| Je me sens bien pour le soutien que je reçois des autres quand j’ai quelque chose de grand qui se passe dans ma vie. |  |
| Quand je fais face à un défi de vie, je me sens confiant que je gère le stress d’une manière saine. |  |
| Lorsque j’ai des problèmes, je me tourne vers les autres pour obtenir de l’aide. |  |
| Je me suis fixé des objectifs réalistes. |  |
| Quand j’ai un problème, je prends les choses en main en créant un plan réaliste et en travaillant pour le résoudre. |  |
| Je suis satisfait de la façon dont je gère le stress, en le manipulant de manière saine plutôt que de s’engager dans des habitudes d’autodestruction. |  |
| Je m’occupe de tous les symptômes physiques qui peuvent être liés au stress dans ma vie, comme des troubles du sommeil, des maux de tête, des accès de colère ou des sentiments de dépression. |  |
| Je me sens bien que les choses qui se passent dans ma vie personnelle interfèrent rarement avec ma concentration à l’école ou au travail. |  |
| **TOTAL** |  |

Relations

Capacité de créer et de maintenir des **liens** sains et plein de vie avec les autres.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » des **relations** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Je suis satisfait du temps que je passe avec les personnes importantes dans ma vie. |  |
| Je suis satisfait des conversations honnêtes que je peux avoir avec ma famille et d’autres personnes qui sont importantes pour moi. |  |
| Je me sens bien dans les relations que j’ai avec les membres de ma famille. |  |
| Je suis heureux de mes amitiés et autres liens sociaux. |  |
| Mes amis et ceux qui me connaissent bien diraient que je suis un bon ami de confiance. |  |
| Mes amis et moi partageons les mêmes valeurs. |  |
| Je suis satisfait de l’impact de ma consommation ou non de drogues et d’alcool sur mes relations avec mes amis et ma famille. |  |
| Je me sens bien au sujet de la confiance, du respect et de l’honnêteté qui existent dans toutes mes relations, y compris les relations amoureuses, le cas échéant. |  |
| Je suis capable de résoudre les conflits de façon productive avec ma famille et mes amis. Nous sommes en mesure de parler par le biais de conflits pour qu’ils ne se poursuivent pas. |  |
| Je suis capable d’identifier et de mettre fin à une relation malsaine quand j’en ai besoin. |  |
| **TOTAL** |  |

Reposer et jouer

La capacité d’**équilibrer** le travail et le jeu et de renouveler soi-même.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » de **reposer et jouer** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Je suis satisfait du temps que je passe avec les personnes importantes dans ma vie. |  |
| Sur une base régulière, j’ai assez de repos pour me dynamiser. |  |
| Je suis satisfait du temps que j’ai consacré à des activités saines et amusantes. |  |
| J’ai au moins un passe-temps ou un intérêt qui me renouvelle, et je prends intentionnellement le temps qu’il faut pour le faire régulièrement. |  |
| J’aime vraiment mon implication récréative dans les activités à l’école, à mon église, dans la collectivité ou avec d’autres organismes locaux. |  |
| Je profite activement des occasions d’essayer de nouvelles activités et de nouvelles façons pour s’amuser. |  |
| Je suis convaincu que le temps que je passe connecter à la technologie (jeux vidéo, TV, ordinateur, Facebook et cellulaire) est bon pour mon bien-être général. |  |
| Je m’amuse souvent là où l’alcool et d’autres drogues ne sont pas présents. |  |
| Je me sens bien pour les gens avec qui je passe mon temps libre. |  |
| J’utilise une partie de mon temps libre pour renouveler ma relation avec moi-même. |  |
| **TOTAL** |  |

Gestion des émotions

La capacité d’exprimer et de recevoir des **émotions** de façon saine.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » des **émotions** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Les gens qui me connaissent diraient que je gère mes émotions de façon saine. |  |
| J’évite de consommer de l’alcool, d’autres drogues et des comportements de dépendance pour gérer mes émotions. |  |
| La façon dont je montre mes émotions démontre mon respect envers moi-même et envers les autres. |  |
| Je suis satisfait de la façon dont je gère mes émotions et comment cela affecte mes relations. |  |
| J’ai une confiance solide et saine en moi-même. |  |
| Je connais les signes avant-coureurs de la dépression et de l’anxiété et je me sentirais à l’aise de demander de l’aide à une personne de confiance au besoin. |  |
| Je suis capable de partager toutes mes émotions (y compris la tristesse, le bonheur, la peur et inquiétude) avec des gens en qui j’ai confiance. |  |
| Je suis capable de communiquer mes émotions de manière positive sans être irritable, sans critiquer, ou sans être en colère. |  |
| Quand quelqu’un à qui je tiens est bouleversé, je suis à l’aise d’écouter et d’être leur présenter. |  |
| Lorsque je me sens émotionnellement dépassé, je me tourne vers les autres pour obtenir de l’aide. |  |
| **TOTAL** |  |

École et travail

La capacité de tirer le meilleur parti des **possibilités** d’éducation, de bénévolat et d’emploi.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » d’**école et travail** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Je suis heureux de mon implication globale à l’école. |  |
| Je suis personnellement satisfait de mes notes. |  |
| Je me sens bien avec les relations que j’ai avec les adultes à l’école. |  |
| Je me sens bien au sujet des relations que j’ai avec d’autres étudiants et comment ces relations ont un impact sur ma réussite scolaire. |  |
| Je suis convaincu que mon utilisation des médias sociaux, de l’Internet et des jeux vidéo n’a pas un impact négatif sur mon rendement scolaire ou professionnel. |  |
| Je suis satisfait de la façon dont mon école, mon bénévolat, mes sports et mon rendement au travail m’aident à construire mon avenir. |  |
| Je me sens bien dans la façon dont mes décisions concernant les drogues et l’alcool ont un impact sur mon apprentissage et le bénévolat, le sport et/ou le rendement au travail. |  |
| Je suis satisfait de la façon dont mes activités à l’extérieur de l’école influent sur ma connexion avec mon école et ma famille. |  |
| Je suis toujours à l’heure pour l’école, le travail et d’autres engagements. |  |
| Je suis satisfait de la façon dont je prête attention, participe et prépare les devoirs pour mes cours, mes activités parascolaires, mon travail bénévole ou mon emploi. |  |
| **TOTAL** |  |

Soins du corps

La capacité de développer des **habitudes** et des **pratiques** saines concernant votre bien-être physique.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » des **soins du corps** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| Les choix que je fasse au sujet de ce que je mange et bois sont sains. |  |
| J’ai des sentiments positifs au sujet de ma relation avec la nourriture (ce que je mange, pourquoi je mange, et combien de fois je mange). |  |
| Je suis satisfait de la quantité d’exercice que je fais régulièrement. |  |
| Je détermine ce qui est bon pour moi, en termes de poids et d’apparence, plutôt que laisser mes pairs ou la culture le déterminer pour moi. |  |
| Je vais chez le médecin et le dentiste pour des examens réguliers et je parle à quelqu’un d`s qu’un problème se présente. |  |
| Je suis à l’aise avec ma sexualité et je sais que les décisions que je prends concernant l’activité sexuelle est saine pour moi physiquement et émotionnellement. |  |
| Je suis fier de tout le respect que je donne à mon corps. |  |
| Mon poids actuel est sain pour moi. |  |
| Mes décisions concernant les drogues, l’alcool et le tabac me servent bien. |  |
| La plupart du temps, je dors au moins huit heures selon des heures normales de sommeil. Par exemple : 11 :00 pm -7 :00 am. |  |
| **TOTAL** |  |

Spiritualité

Le développement d’un système **solide** de valeurs personnelles et d’un but significatif dans la vie.

Évaluez les 10 énoncés suivants en plaçant un nombre dans les espaces fournis. Vos réponses seront énumérées de 0 à 10 selon l’échelle ci-dessous. Lorsque vous avez terminé, transférez ce score à votre bien-être à votre Boussole à la page 9 et **dessiner** dans le « coin » de la **spiritualité** en fonction de votre score.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JAMAIS** | **PARFOIS** | **LA MOIITIÉ DU TEMPS** | **LA PLUPART DU TEMPS** | **TOUJOURS** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Énoncés** | **Réponse #** |
| J’ai un sens clair du sens et du but de ma vie. |  |
| Je suis heureux de ce que je donne au monde. |  |
| Je participe à une activité qui compte vraiment pour moi. |  |
| Je pardonne aux autres et je me pardonne. |  |
| Je demande pardon à ma famille et à mes amis lorsque je les ai blessés. |  |
| J’ai des activités que je fais régulièrement pour renouveler mon âme, pour me centrer, et de prendre du recul. |  |
| Je fais partie d’une communauté qui enrichit ma vie spirituelle. |  |
| La façon dont je vis ma vie est conforme à ma spiritualité et à mes valeurs. |  |
| Je suis vraiment reconnaissant pour les bonnes choses dans ma vie. |  |
| Ma spiritualité influence mon comportement dans le reste de ma vie. |  |
| **TOTAL** |  |

Autoévaluation de la boussole de ton bien-être

Vos résultats

* Une fois que vous êtes arrivés à votre score de l’auto-évaluation, vous pouvez nuancer dans cette section.
* 0 est au centre de la boussole, 50 est à mi-chemin, et 100 est au bord extérieur.
* Utilisez un crayon, un stylo ou des crayons pour ombrager les différentes sections.
* Vos scores **ne sont pas** « bons » ou « mauvais », ni « fort » ou « faible ».
* Il s’agit simplement d’un instantané actuel des domaines de votre vie à laquelle vous avez prêté le plus d’attention, et les domaines qui pourraient être dans le besoin d’un peu plus de votre attention afin que vous soyez **en meilleure santé**.