

Équilibrer sa vie

1. Ma vie entière est ma relation / mon travail (dépendance affective)



2. Ma vie sans ma relation / mon travail (dépendance affective)



3. Ma vie entière équilibrée (autonomie affective)

LOISIRS / PASSE-TEMPS	TRAVAIL / ÉTUDES	EXERCICE / ALIMENTATION / SOMMEIL
TEMPS SEUL-E	CROISSANCE PERSONNELLE	CONTRIBUTION
FAMILLE	COUPLE	AMITIÉS

[La vie entière est constituée de segments *équilibrés* !]

4. Ma carte de vie actuelle – remplir les cases selon votre vie actuelle

LOISIRS / PASSE-TEMPS	TRAVAIL / ÉTUDES	EXERCICE / ALIMENTATION / SOMMEIL
TEMPS SEUL-E	CROISSANCE PERSONNELLE	CONTRIBUTION
FAMILLE	COUPLE	AMITIÉS

Adapté du livre *Feel the Fear and Do It Anyway* par Susan Jeffers (1997), p. 138-139.