

ÊTES-VOUS PRÊT À PRENDRE DES MESURES À L'ÉGARD DE VOTRE FATIGUE?

Pour mieux comprendre votre niveau de fatigue et savoir si vous êtes prêt à prendre des mesures pour le diminuer, veuillez répondre aux questions ci-dessous maintenant, conserver vos réponses et refaire le même exercice dans trois mois.

Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les énoncés suivants sur une échelle de 1 à 5.

1 2 3 **4** 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

DATE D'AUJOURD'HUI :

DATE DANS TROIS MOIS :

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

1. J'ai beaucoup d'énergie pour faire les choses que je dois faire et celles que je veux faire.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

2. Mon humeur globale est bonne.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

3. J'arrive à conserver mon énergie en prenant des pauses, au besoin, et en effectuant mes tâches de manière efficace.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

4. Je suis conscient de ma posture lorsque je suis assis ou debout.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord

5. Je crois que j'ai du pouvoir sur la façon dont je me sens.

1 2 3 4 5
Pas du tout d'accord Entièrement d'accord