



# TON TRAVAIL A-T-IL DU SENS ?

Réponds aux questions suivantes pour évaluer si ton travail t'apporte satisfaction et sens. Note tes réponses selon cette échelle :

## 1. Utilité sociale

Estimes-tu que ton travail est utile aux autres ou à la société ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait

## 2. Fierté et éthique

Ressens-tu de la fierté pour le travail que tu accomplis ?  
Ton travail respecte-t-il tes valeurs personnelles et éthiques ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait

## 3. Développement personnel

As-tu l'impression de développer tes compétences et ton expérience grâce à ton travail ? Ton travail te permet-il de t'épanouir et de t'accomplir ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait

## 4. Reconnaissance

Te sens-tu reconnu(e) pour tes efforts et tes contributions ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait

## 5. Autonomie et pouvoir d'agir

As-tu la possibilité d'influencer les décisions liées à ton travail ?  
Peux-tu organiser ton travail de manière à le rendre plus satisfaisant ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait

## 6. Impact environnemental et sociétal

Ton travail a-t-il un impact positif sur l'environnement ou la société ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait

## 7. Relations professionnelles

Les relations avec tes collègues et ta hiérarchie sont-elles positives et enrichissantes ?

- 1 - Pas du tout
- 2 - Un peu
- 3 - Moyennement
- 4 - Beaucoup
- 5 - Tout à fait



Résultats : additionne tes scores pour chaque question

**35-50 points** : Ton travail semble avoir beaucoup de sens pour toi. Tu es probablement épanoui.e et aligné.e avec tes valeurs.

**20-34 points** : Ton travail a du sens sur certains aspects, mais il pourrait être amélioré. Identifie les points faibles et réfléchis à des solutions.

**10-19 points** : Ton travail semble manquer de sens. Cela pourrait affecter ton bien-être. Envisage des changements ou discute avec ton manager.

**0-9 points** : Ton travail semble très éloigné de tes attentes et valeurs. Il est peut-être temps de réfléchir à une reconversion ou à une réorganisation ?

**Prends le temps de réfléchir à tes réponses et aux aspects que tu aimerais améliorer pour retrouver du sens dans ton travail.**