

Nous avons divers ressentis par rapport à nos activités accomplies dans notre vie de tous les jours. Par exemple, à un bout du continuum nous pourrions nous sentir désengagé et peu impliqué. À l'autre bout, nous pouvons nous sentir dépassé.

← pas assez d'activités satisfait de l'usage de mon temps et de ma variété d'activités trop d'activités →

← désengagé ou peu engagé/
détaché, indifférent envers
mon horaire de vie bien engagé globalement sur-engagé/sur-
investi/dépasse

←-----→

presque tout m'est imposé/ je n'ai pas de choix la majorité de mes activités	en partie mon choix/ en partie imposé	je choisis ce que je fais et comment je fais
---	--	---



pas de routine/ routines instables ou désorganisées/ je me sens perdu	Routines régulières, flexibles, prévisibles	routines trop rigides/ les imprévus sont difficiles
--	--	--



pas de sens dans ce que je fais sens est limité sens variés et positifs