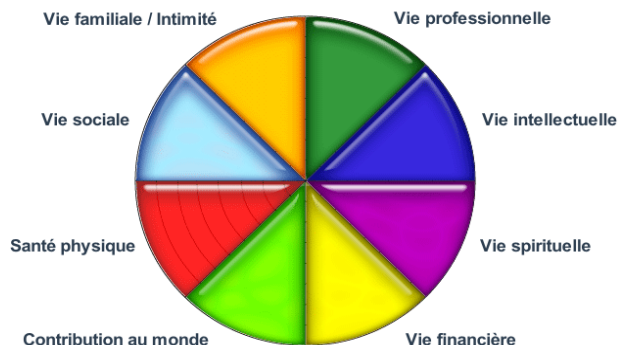




# La roue de la vie

Un outil puissant pour  
vous aider à trouver un  
équilibre entre vie  
professionnelle et vie  
personnelle.

## Exercice : Comment tourne la roue de votre vie ?



Nous vous proposons un outil simple et efficace, appelé "**Roue de la vie**", pour retrouver ce précieux équilibre de vie que nous recherchons.

Vous pouvez en effet trouver entière satisfaction au travail au détriment de votre bonheur dans votre vie personnelle. Vous pouvez avoir une vie sociale très active et satisfaisante mais votre travail représente un mal nécessaire.

Pour être épanouis vous devez donc trouver un équilibre entre tous vos domaines de vie. Vous pouvez séparer votre roue selon les domaines qui vous conviennent. Nous vous proposons ici une roue à 8 domaines, mais il est tout à fait possible d'en ajouter d'autres pour répondre à vos besoins individuels. Certaines personnes aiment y ajouter la santé émotionnelle, les talents, l'image de soi ou la communauté d'appartenance... tous les domaines qui sont importants à vos yeux.

### COMMENT UTILISER LA ROUE DE LA VIE ?

**Regardez avec sincérité en vous...**

1 - Installez-vous dans un endroit calme, détendez-vous et, surtout, soyez honnête avec vous-même et laissez-vous aller à la spontanéité en complétant cet exercice. Il

ne s'agit pas d'essayer d'obtenir des scores « **parfaits** » ou de marquer le niveau de satisfaction que vous pensez « devoir » avoir. Il s'agit d'avoir un aperçu de la situation exacte dans votre vie, à un instant donné. **Rappelez-vous que vous évaluez votre propre potentiel.**

### Quelques exemples de questions à se poser :

- Quelles sont mes principales valeurs personnelles ? Qu'est-ce qu'elles signifient pour moi ?
- Où j'en suis « vraiment » dans chacun des domaines principaux de ma vie ?
- Est-ce que mes actions sont en cohérence avec mes priorités et mes choix ?

**2** - Vous allez définir 6, 8 ou plus, domaines de vie importants pour vous. Vous pouvez vous inspirer des 8 dimensions de vie cités plus haut en les modifiant à votre convenance. Vous pouvez les noter sur votre agenda ou bien vous créer une feuille de suivi.

Nous vous invitons à prendre 2 couleurs différentes :

- ✓ La 1ère couleur va traduire votre situation actuelle.
- ✓ La 2ème couleur va traduire votre souhait, ce qui vous rendra plus satisfait de la situation et ceci dans chacun des domaines.



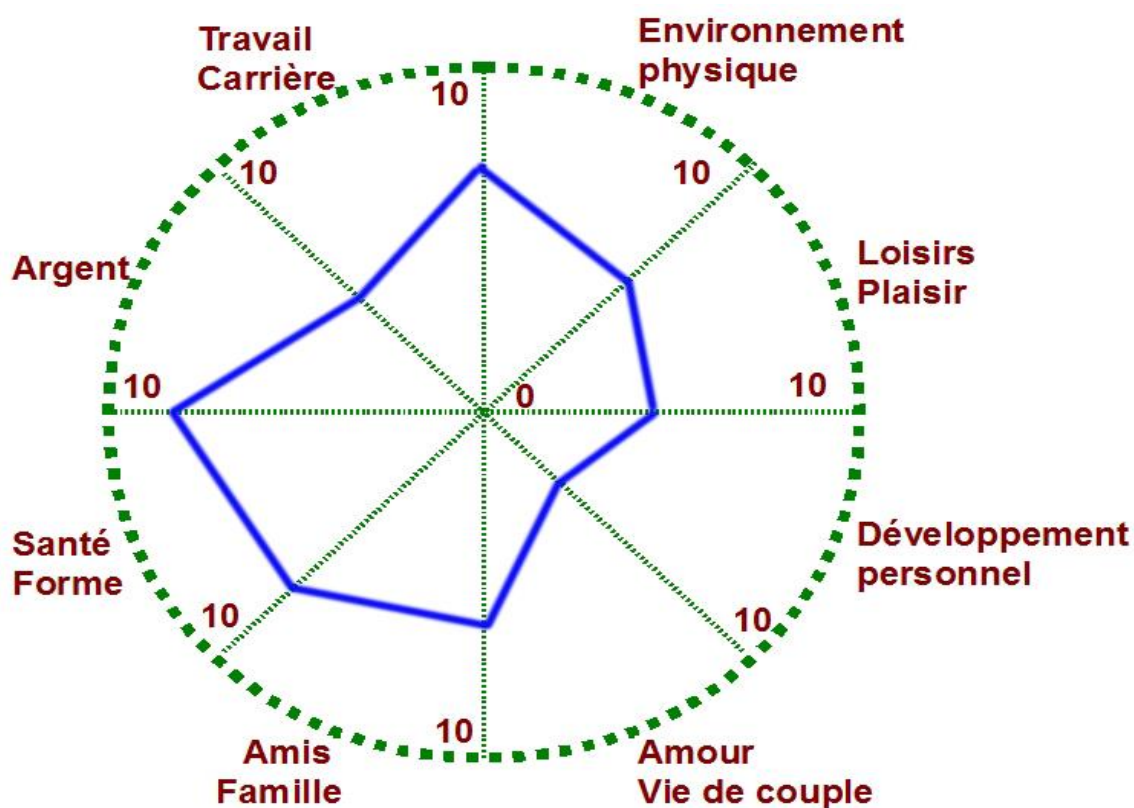
Évaluez-vous sur une échelle de 1 à 10 dans chacun de vos domaines de vie. Trouvez le niveau auquel vous estimez en être aujourd'hui. Écrivez 1 si vous n'êtes pas satisfait, 10 si vous êtes totalement satisfait.

Rejoignez ensuite les points comme dans l'exemple ci-dessous. Coloriez les parties concernées. Lorsque tous les points sont reliés, observez votre roue. Est-elle équilibrée ? Quels domaines sont satisfaits, lesquels ne le sont pas du tout ?

Vous pouvez constater par exemple que vous aimeriez être plus performant au travail, être plus présent pour vos amis et prendre du temps pour vous. Et voilà, en quelques minutes vous avez une vue d'ensemble sur votre vie et sur les choses à améliorer.

Dans certains secteurs, la ligne ira vers le haut jusqu'à 10, et dans d'autres, elle plongera brutalement jusqu'au 1.

« Si cette roue représentait un pneu sur votre voiture, pensez-vous que le trajet serait facile ou cahoteux ? »



- Quel est le ou les secteurs de votre vie qui bénéficient le plus de votre attention aujourd'hui ?
- Tracez ensuite votre score modèle dans chaque domaine pour que vous soyez dans un équilibre de vie.
- Quelles sont les lacunes à compenser ? Quels sont les domaines qui canalisent toute votre énergie et qui peut être appliquée ailleurs ?

**Vous allez ensuite établir un plan d'action pour rééquilibrer votre vie et prendre un engagement en remplissant le tableau de votre feuille de suivi.**

Maintenant que vous avez tous les éléments nécessaires à la visualisation d'une vie plus équilibrée, il s'agit maintenant de vous impliquer dans un programme d'actions pour la matérialisation de vos objectifs. Lorsque tous les points sont reliés, la roue de la vie ressemble en général à quelque chose de très irrégulier et déséquilibré.

Dans certains secteurs, la ligne ira vers le haut jusqu'à 10, et dans d'autres, elle plongera brutalement jusqu'au 1.

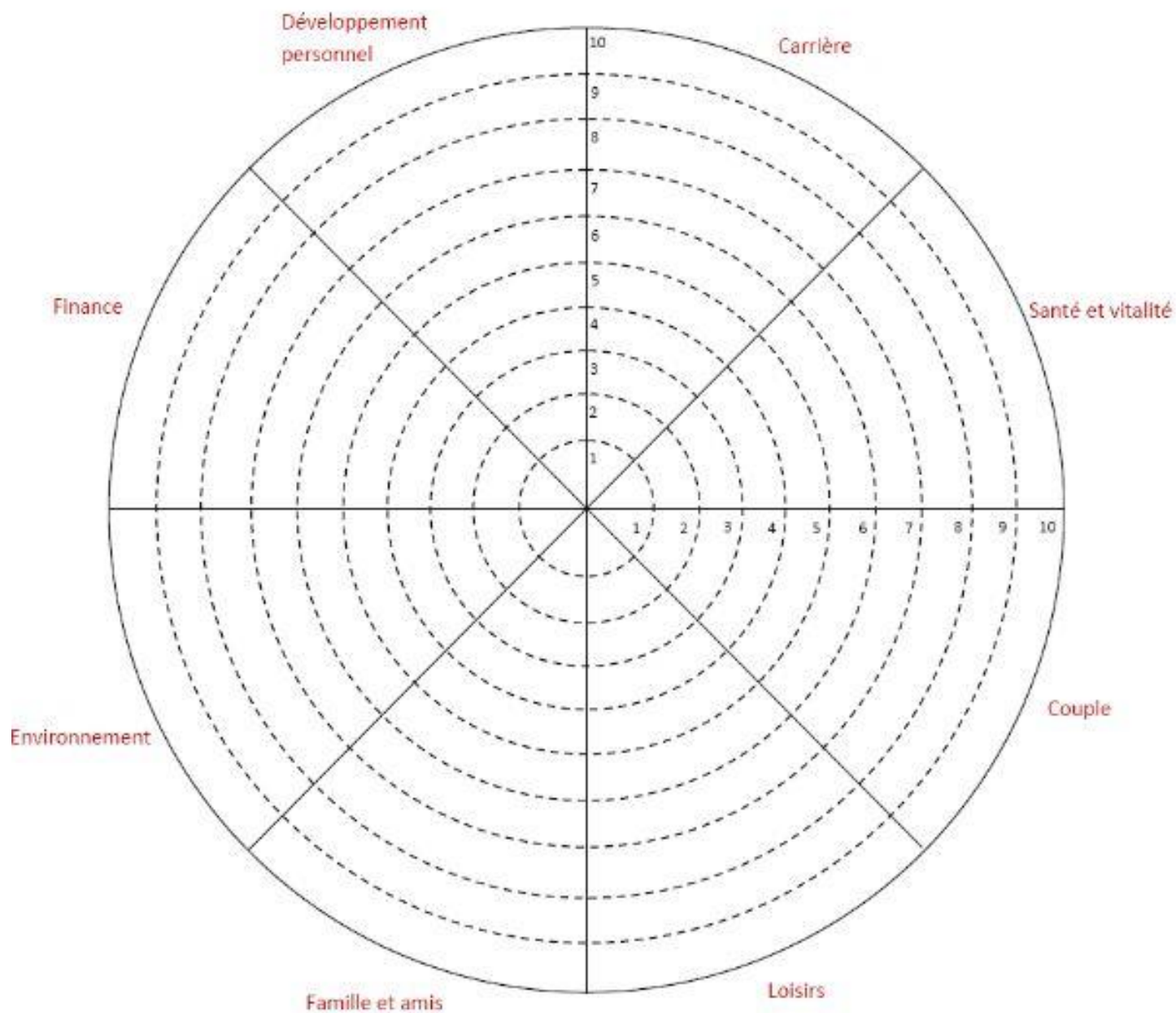
**Voici différents domaines de la vie sur lesquels vous pouvez porter action :**

1. Mission de vie
2. Amitié et relations sociales
3. Développement personnel
4. Couple / Enfants / Famille
5. Santé physique et vitalité
6. Santé psychologique
7. Emotions & sens
8. Connaissances, savoir, sagesse et éducation



9. Exercices physiques
10. Loisirs et plaisir
11. Niveau de bonheur
12. Gestion financière
13. Travail, carrière
14. Gestion du temps et organisation
15. Renommée et réputation
16. Confiance en soi
17. 6e sens (intuition) et relation à l'inconscient
18. Motivation
19. Expériences vécues
20. Spiritualité
21. Engagement communautaire, contribution
22. Lieu de vie et environnement
23. Vie sexuelle
24. Amour
25. Créativité et enchantement
26. Mindset

Modèles de la roue de la vie à imprimer ou dessiner. Les catégories sont à adapter en fonction de vos objectifs.



Modèle vierge à imprimer.

