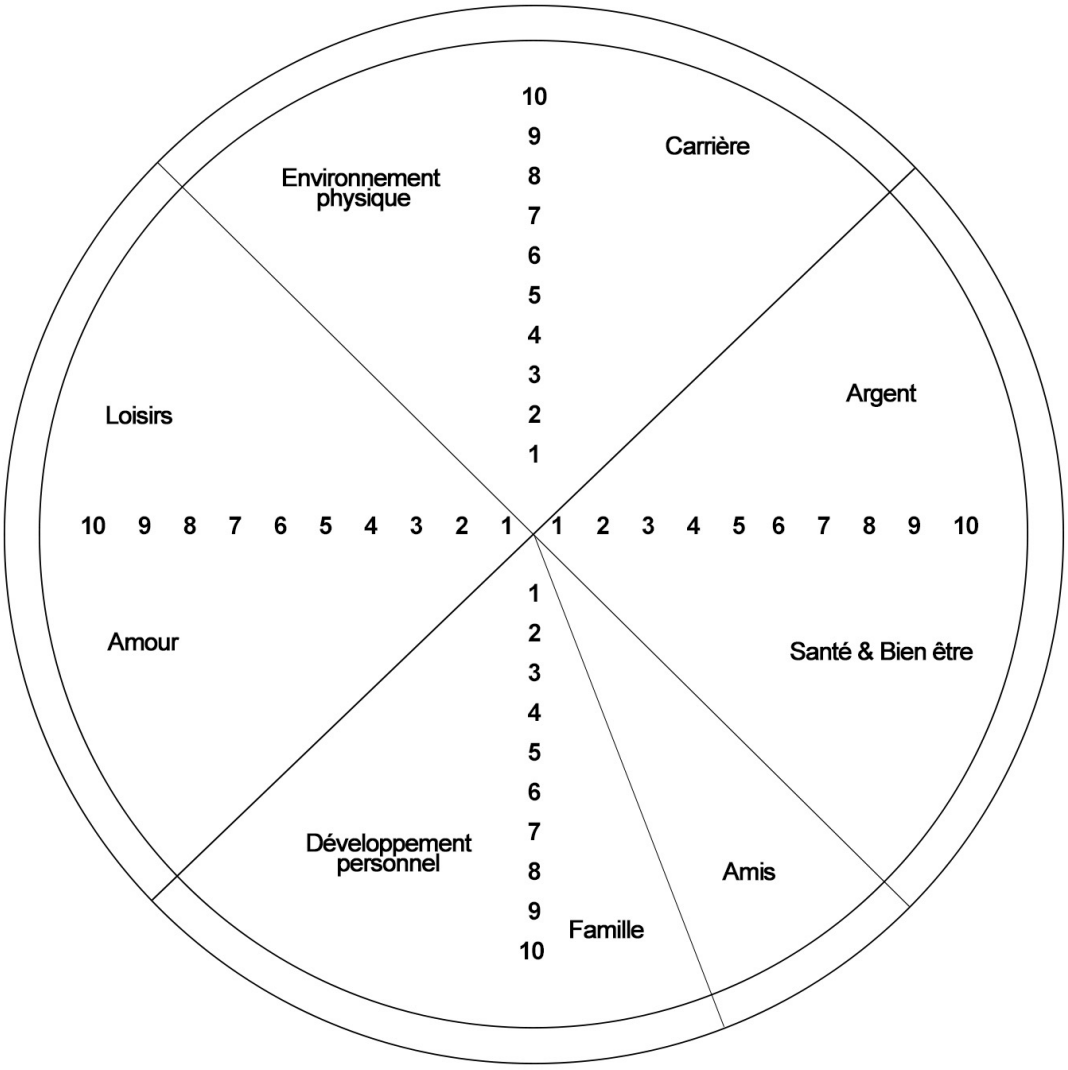
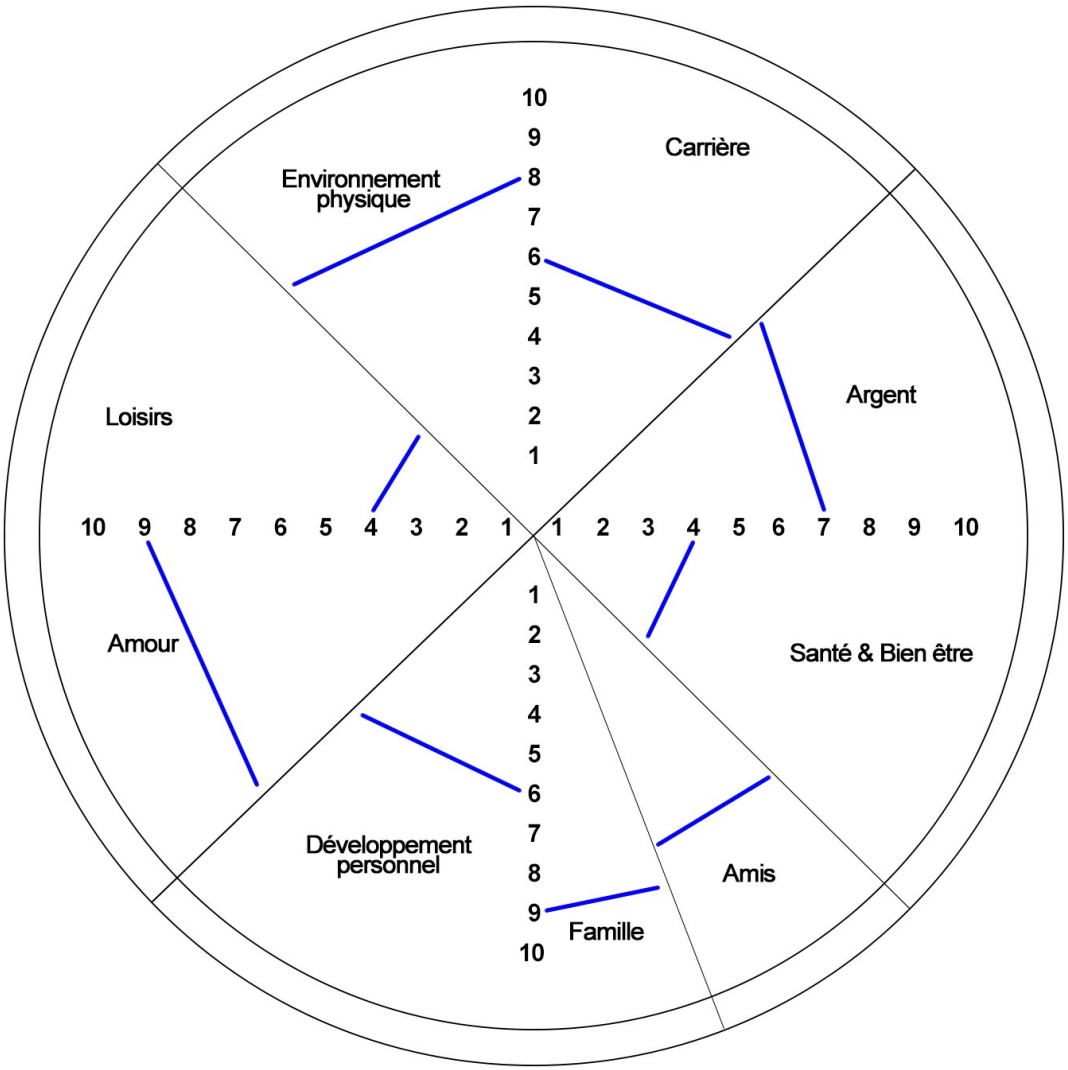
La roue des domaines de vie



Les neuf sections de la roue de la vie représentent le niveau d'accomplissement dans chaque domaine et l'équilibre de vie sur l'ensemble.
Évaluez votre niveau de satisfaction dans chaque domaine de vie en sélectionnant un chiffre puis en reliant les chiffres de chaque section pour créer une « carte » de votre satisfaction.
Plus votre score est proche de 10, plus ce domaine vous satisfait. Cette « carte » qui apparait à l'intérieur du cercle représente votre roue de la vie.

Une fois que c'est fait, posez-vous la question: À quel point mon voyage serait-il confortable si c'était une roue réelle?

Exemple de Pierre



Fiche pratique de la roue de la vie

Ecrivez ci-dessous le score que vous avez attribué à chacun des domaines de cette roue. Réfléchissez à chacun de ces domaines.

Souvenez-vous que la satisfaction dans chaque domaine est définie par vous et vous seul.
Le challenge ici est de voir le verre à moitié plein, sans pour autant minimiser le manque de satisfaction ou d'accomplissement dans l'un ou l'autre des domaines. Répondez à ces questions sous chacun des domaines de vie. Sentez-vous libre de garder ces réponses entièrement confidentielles.

____ Carrière

____ Argent

____ Santé et Bien-être

____ Amis

____ Famille

____ Développement personnel

____ Amour et intimité

____ Loisirs

____ Environnement physique

Carrière

1. A quel point votre carrière est-elle gratifiante ? En êtes-vous satisfait? Vous correspond-elle ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Argent

1. Décrivez le stress (s'il y en a un) que vous vivez au sujet des questions d'argent. Décrivez votre relation à l'argent (stable, imprévisible, volatile, gratifiante, frustrante, etc.)… Développez.

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Santé et bien-être

1. Décrivez les challenges relatifs à votre santé auxquels vous êtes actuellement confrontés. Décrivez les satisfactions particulières que vous vivez à ce jour à propos de votre santé. Décrivez le niveau de santé que vous souhaitez expérimenter dans les cinq années à venir.

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Famille

1. À quel point vos relations avec votre famille sont-elles gratifiantes ? À quel point êtes-vous satisfait par le niveau de proximité et de soutien que vous vivez entre vous avec les autres membres de votre famille? Êtes-vous en mesure de satisfaire une partie importante de vos besoins grâce à votre famille ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Amitié

1. L'amitié est à la fois question de qualité et de quantité. Avez-vous suffisamment d'amis et des amis suffisamment proches pour satisfaire vos besoins ? Avez-vous bâti de nouvelles amitiés au cours des deux dernières années ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Développement personnel

1. Investissez-vous suffisamment de temps, d'énergie et même d’argent dans votre propre développement personnel, ou dans votre développement spirituel ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Amour

1. Êtes-vous heureux dans ce domaine de votre vie ? Si ce domaine est encore une part active de votre vie, est-ce que vos besoins y sont satisfaits ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Loisirs

1. Investissez-vous suffisamment de temps, d'énergie et même d'argent dans les activités récréatives ? Accordez-vous suffisamment de valeur à cette manière de régénérer votre énergie et votre vitalité ?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Environnement physique

1. À quel point êtes-vous satisfait par votre environnement de vie, votre voisinage, votre lieu de travail et plus généralement le contexte dans lequel votre vie se déroule ? Est-ce que cet environnement contribue à la qualité de notre vie ou lui nuit?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point êtes-vous motivé pour apporter des changements ou développer cet aspect de votre vie ? _____

3. Si vous êtes partant pour des améliorations dans ce domaine, quelle est la plus petite action que vous pouvez entreprendre dès cette semaine pour en apprendre plus sur ce domaine ou pour mettre en place un changement de comportement concret dès maintenant ?

Réflexions concernant votre expérience avec la roue de la vie

En quoi est-ce qu'un parcours chaotique (métaphore de la roue) peut affecter votre santé ?

Quels domaines de votre vie souhaitez-vous voir changer ? Comment pourriez-vous utiliser la roue de la vie avec vos clients actuels ? Comment pourriez-vous l'utiliser avec les clients avec lesquels vous souhaiteriez travailler ?

Quels sont les avantages et inconvénients d'un instrument simple comme celui-ci?