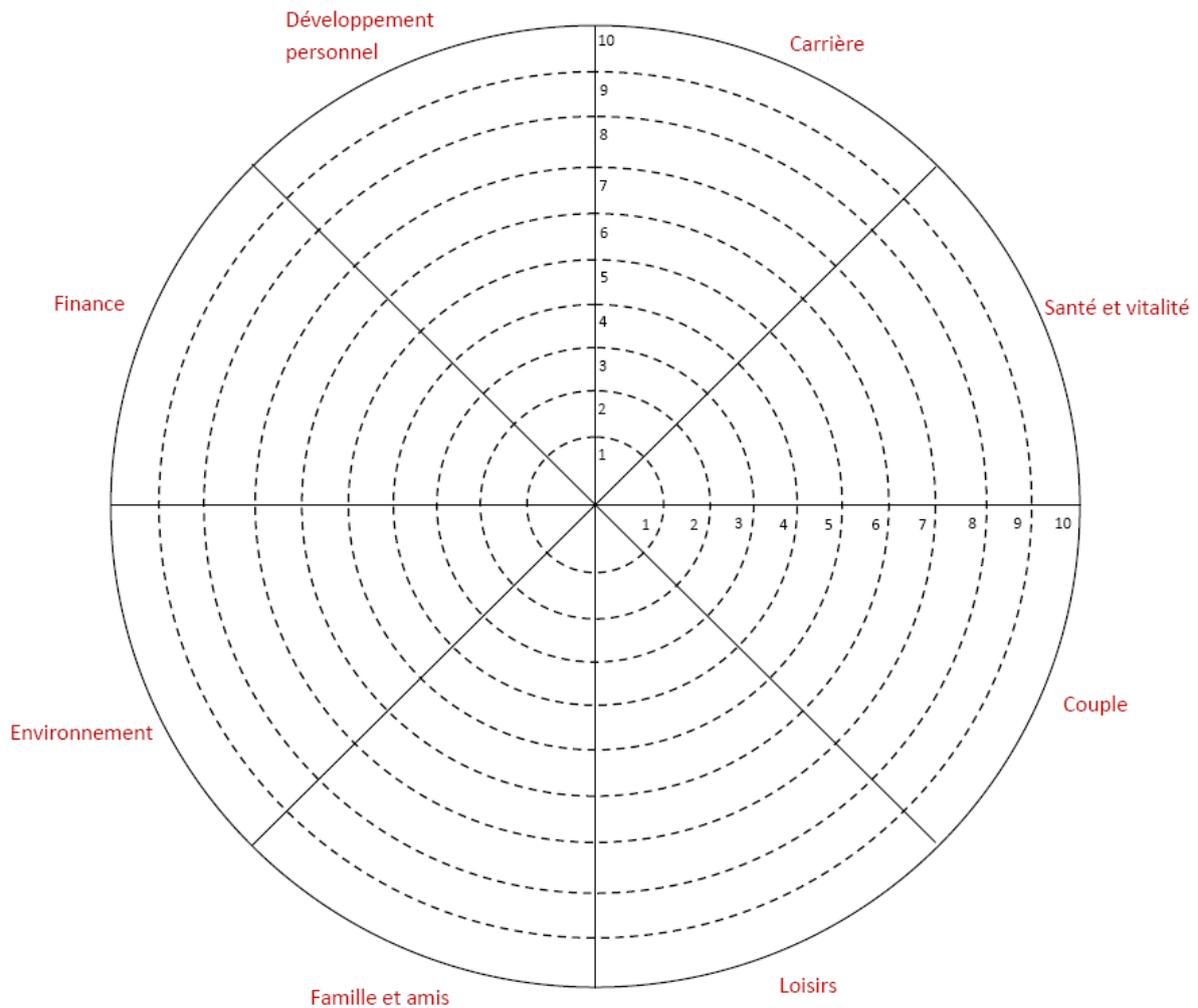


# ROUE DE LA VIE ET DU BIEN ÊTRE

## GRILLE D'ANALYSE DU PRESENT

### Roue des domaines de vie



Cette simple image peut vous servir de « tableau de bord ».

Notes : Ces domaines sont indicatifs et vous devrez les adapter à votre situation personnelle.

Par exemple :

- un adolescent peut utiliser la partie professionnelle pour ses études
- un retraité pour ses activités bénévoles
- une femme qui arrête de travailler afin d'élever ses enfants peut consacrer cette partie pour sa nouvelle activité...

### **Indications pour démarrer**

1. Installez-vous dans un endroit calme, détendez-vous et surtout, soyez honnête avec vous-même et laissez-vous aller à la spontanéité. Munissez-vous de deux crayons de couleurs différentes.
2. Chaque cercle de la roue représente l'indice de satisfaction. Du plus petit (1 : pas satisfait du tout) au plus grand (10 : très satisfait).

### **Où en suis-je aujourd'hui dans mes domaines de vie ? \***

3. Indiquez avec un point votre indice de satisfaction dans le présent dans chacune des catégories, à l'aide de la première couleur que vous choisirez. Reliez chacun de ces points par un trait.

*\*NB : je vous invite à répondre aux questions en pages 3, 4 et 5 pour vous aider à affiner votre évaluation*

### **Où suis-je capable d'aller dans ces domaines de vie ?**

4. Imaginons maintenant que vous ayez le pouvoir d'améliorer certains des secteurs de votre roue.

Indiquez avec un point votre indice de satisfaction optimale dans chacune des catégories, à l'aide de la deuxième couleur. Reliez chacun de ces points par un trait.

5. Prenez ensuite conscience de vos résultats, les bons comme les moins bons. Les écarts sont-ils surprenants ?

6. Réfléchissez et agissez.

Prenez 10 minutes pour faire cet exercice

Face à ce diagnostic vous pouvez agir pour arriver à un meilleur équilibre dans votre vie :  
Ce qu'il faudrait modifier :

Ce qu'il faudrait arrêter :

Ce qu'il faudrait prioriser :

Ce qu'il faudrait déléguer :