

LA ROUE DE LA *vie*

Formation de



Afin d'identifier ton objectif pour le programme, voici la roue de la vie.

Les 2 étapes suivantes vont te permettre d'identifier ton objectif :

1. Identifie ton niveau de satisfaction actuel dans chacune des sphères de la roue de la vie.
2. Tu choisis une des sphères que tu veux améliorer et tu détailles exactement ce qui te fais dire que ça ne va pas à ton goût.

PREMIÈRE ÉTAPE

Pour chacune des sphères suivantes (voir la page suivante pour savoir ce qui est inclut dans chacune des sphères), évalue ton niveau actuel de satisfaction sur une échelle de 0 à 10 en date du _____
Zéro étant je ne suis pas satisfaite du tout et 10 étant je suis pleinement satisfaite.

1. Argent et finances _____
2. Vie professionnelle (carrière / entreprise) _____
3. Relation amoureuse _____
4. Famille, ami.e.s, relations sociales _____
5. Loisirs et passion _____
6. Santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle _____
7. Ton environnement _____
8. Développement personnel / contribution _____

Voici ce qui est couvert dans chacune des 8 sphères de la vie :

1. ARGENT ET FINANCES

- Tes revenus : le montant, sa stabilité dans le temps.
- Tes épargnes : en es-tu satisfaite ou tu redoutes la retraite.
- Tes dettes : si tu en as, es-tu confortable à l'idée de devoir de l'argent ou si ça t'empêche de dormir?
- Tes objectifs de revenus : si tu en as, crois-tu que tu vas les atteindre ou si ça reste du domaine du rêve?
- Argent toxique : attends-tu de l'argent de quelqu'un qui ne te paie pas?

2. VIE PROFESSIONNELLE (CARRIÈRE / ENTREPRISE)

Ton travail actuel ou ton entreprise : est-ce une source d'épanouissement ou si c'est un fardeau et tu comptes les jours jusqu'aux prochaines vacances?

3. RELATION AMOUREUSE

- Si tu es en couple, est-ce une relation épanouissante à tous les points de vue? Te sens-tu entendue et respectée? Avez-vous des projets communs?
- Si tu es célibataire, est-ce par choix ou si ça te désole?

4. FAMILLE, AMI.E.S, RELATIONS SOCIALES

Toutes les relations non amoureuses :

- Ami.e.s : te sens-tu en confiance avec eux/elles?
- La famille : tes enfants, parents, frères, sœurs
- Voisins
- Collègues

5. LOISIRS ET PASSION

As-tu des loisirs? Des passions? As-tu du temps pour t'y consacrer?

6. SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE, ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE

Ta santé à tous les niveaux en plus de ton niveau d'énergie : en es-tu satisfaite ou tu es toujours fatiguée? Comment te sens-tu dans ta peau?

7. TON ENVIRONNEMENT

Ton environnement physique où tu passes beaucoup de ton temps :

- Ton lieu d'habitation et la proximité avec ton travail et les divers services
- Ton mode de transport
- Ton bureau

8. DÉVELOPPEMENT PERSONNEL / CONTRIBUTION

Comment fais-tu pour progresser en tant qu'individu? Pour t'épanouir autrement que par le travail? Sens-tu que ta vie a du sens? As-tu des rêves? Est-ce que tu sens que tu contribues autour de toi (ça peut être très proche de toi comme avec ta famille ou plus large, par du bénévolat)?

DEUXIÈME ÉTAPE

Maintenant, pour chacun des points (ou pour celui que tu veux vraiment améliorer), explique concrètement pourquoi tu n'es pas 10/10 satisfaite. Qu'est-ce qui te fait dire que ce n'est pas un 10/10? Mets autant de détails que possible. **Ça va te permettre d'identifier ce que tu veux changer, d'où tu pars et où tu veux aller. Je te mets des exemples à la page suivante si tu as besoin d'inspiration.**

Argent et finances :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Vie professionnelle :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Relation amoureuse :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Famille, ami.e.s, relations sociales :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Loisirs et passion :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Ton environnement :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

Développement personnel / contribution :

Je suis à _____ parce que...

1. _____
2. _____
3. _____

VOICI DES EXEMPLES POUR CHACUNE DES SPHÈRES :

Argent et finances :

Je suis à un 7/10 parce que...

1. Mon revenu n'a pas bougé depuis 3 ans malgré l'inflation et j'ai peur de demander une augmentation de salaire.
2. Je rêve de partir mon entreprise depuis plusieurs années mais je ne passe pas encore à l'action.
3. Mon frère me doit de l'argent et j'ai perdu espoir de le revoir un jour. Et en plus, je m'en veux de lui avoir prêté cet argent car ma petite voix me disait de ne pas le faire et je ne l'ai pas écoutée.

Vie professionnelle :

Je suis à 5/10 parce que...

1. Je voulais une promotion et on l'a donnée à une collègue.
2. Je me sens sous-utilisée.
3. J'ai trop de tâches, je dois compenser pour des collègues en congé.
4. Mon entreprise va bien mais je manque de personnel pour la faire croître et je ne trouve pas les bonnes personnes pour m'appuyer.

Relation amoureuse :

Je suis à 2/10 parce que...

1. Mon amoureux/se ne contribue pas assez aux tâches ménagères (tu peux spécifier lesquelles).
2. Notre relation est devenue plus amicale qu'amoureuse.
3. Les occasions de rapprochement physique sont rares (affectif et/ou sexuel).

Famille, ami.e.s, relations sociales :

Je suis à 4/10 parce que...

1. Ma mère me fait sentir que je n'en fais jamais assez pour elle : je n'appelle pas assez souvent, je ne vais pas assez la voir, etc.
2. Un de mes enfants ne me parle plus.
3. Je ne vois plus mes ami.e.s.

Loisirs et passion :

Je suis à 1/10 parce que...

1. Je n'ai pas de temps pour ça.
2. Je suis crevée, pas d'énergie pour ça.
3. Je ne sais même pas ce que j'aime, je me suis perdue en cours de route.

Santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle :

Je suis à 3/10 parce que...

1. Je souffre de douleur chronique.
2. J'ai pris du poids et je ne m'aime pas.
3. Je ne mange pas assez de légumes.
4. Je ne bouge pas.

Ton environnement :

Je suis à 7/10 parce que...

1. J'aime ma maison mais elle est trop loin de mon travail. Je voudrais déménager mais mes enfants ne veulent pas changer d'école.
2. Mon bureau a besoin d'un sérieux ménage mais je ne le fais pas.
3. Mon auto consomme trop d'essence et me coûte trop cher.

Développement personnel / contribution :

Je suis à 6/10 parce que...

1. J'ai des rêves mais je ne prends pas assez le temps de m'y consacrer.
2. Je vois que je fais une différence autour de moi mais je voudrais que cette différence soit encore plus grande.