

Nom :

Date :

La roue de la vie

Qu'est-ce que c'est ?

Cet outil vous invite à prendre du recul sur votre qualité de vie dans son ensemble. Cette roue va vous permettre d'avoir une vision globale et immédiate de ce qui va bien pour vous et ce qui pourrait être amélioré.

Comment l'utiliser ?

- 1 Évaluez honnêtement votre satisfaction dans chaque domaine en coloriant selon votre note de 1 à 10. Posez-vous cette question : « À quel point suis-je content.e de ma vie dans ce domaine ? »
- 2 Choisissez un domaine qui est bas. Choisissez de petites actions concrètes et réalistes à mettre en place dans votre quotidien pour augmenter progressivement votre satisfaction dans ce domaine.

The diagram is a circular life wheel divided into 10 equal segments by radial lines. Concentric circles are drawn at intervals of 1 unit from the center, with the outermost circle labeled 10. The segments are labeled as follows:

- CARRIÈRE & TRAVAIL (top-left, purple)
- VIE AFFECTIVE (top-right, orange)
- SANTÉ (right, green)
- LOISIRS & PASSIONS (bottom-right, purple)
- SENS & SPIRITUALITÉ (bottom-right, yellow)
- ENVIRONNEMENT PHYSIQUE (bottom-left, green)
- FINANCE (left, yellow)
- FAMILLE & AMIS (top-left, orange)

The concentric circles are numbered 1 to 10, starting from the center and moving outwards.