

Roue de la vie



**Mieux te connaître en
faisant un tour d'horizon**

@celinemacoach

Bonjour et bienvenue ✨



Je suis Céline MARIN,
psychopraticienne et coach,
et j'accompagne les jeunes et les
parents à (re)trouver clarté,
confiance et équilibre dans leur
vie.

Aujourd'hui, je te partage un outil puissant pour prendre du recul sur ta vie et avancer avec plus de sérénité : la Roue de la Vie.

Pourquoi cet exercice ?

On a parfois la sensation de courir après le temps, de ne pas savoir où poser son énergie ou d'être en décalage avec ce qui nous rend vraiment heureux. La Roue de la Vie est un outil simple mais puissant qui t'offre une vision claire de tes différents domaines de vie et de leur équilibre actuel.

Ce que tu vas tirer :

- ✓ Une prise de conscience sur les aspects de ta vie qui te conviennent... et ceux qui méritent un petit ajustement.
- ✓ Un premier pas vers des changements concrets et alignés avec vos besoins.
- ✓ Un moment pour toi, pour réfléchir en toute bienveillance et sans jugement.

@celinemacoach

Roue de la vie



Prends ce temps pour toi et avance à ton rythme !
Cet exercice peut être une belle porte d'entrée vers une meilleure connaissance de vous-même et des actions plus alignées avec vos aspirations.

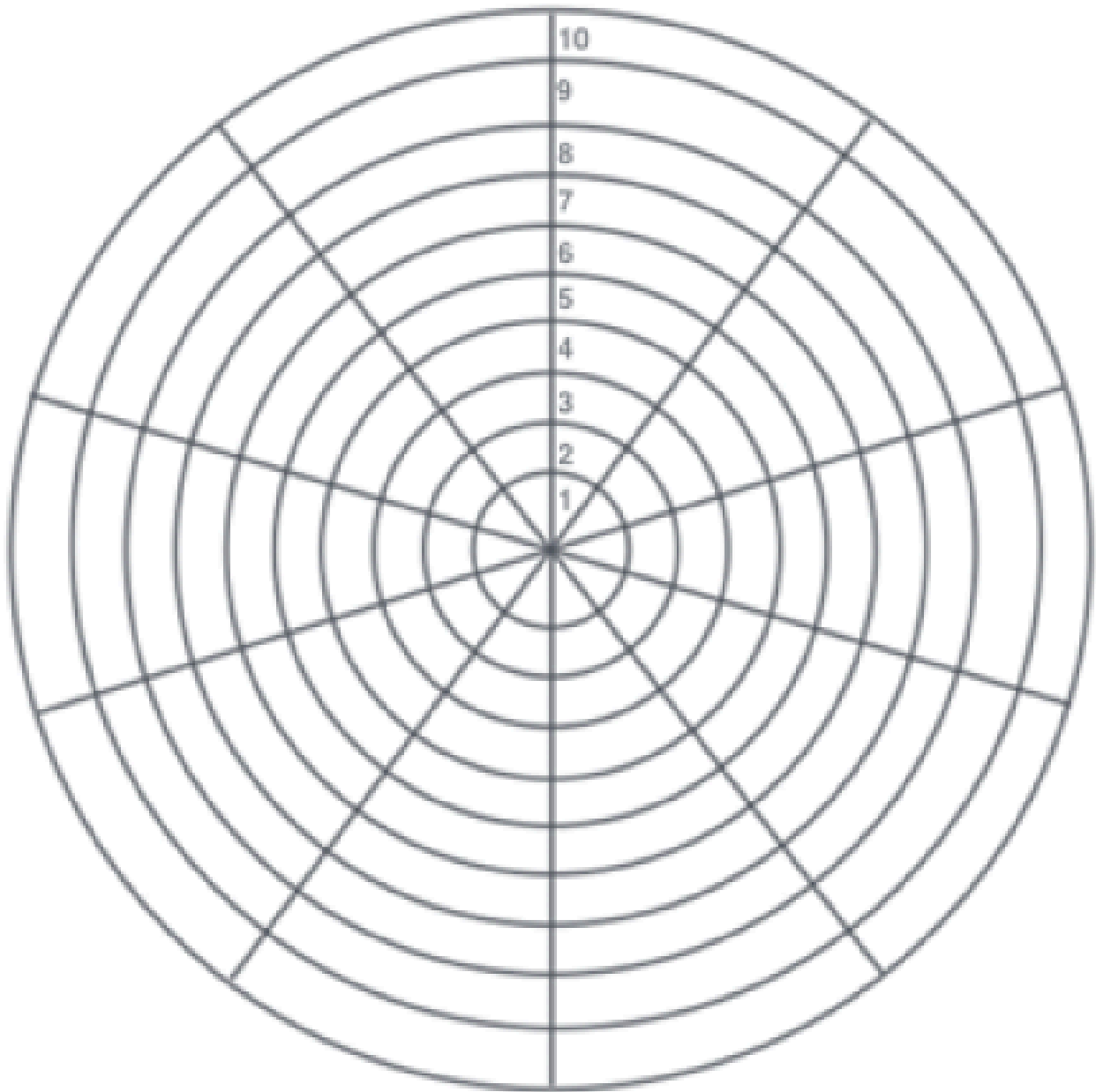
1 Choisis 6 à 10 domaines qui te tiennent à cœur.
Quelques exemples : famille, carrière, santé, relations, loisirs... Mais tu peux bien sûr ajouter les tiens !

2 Attribue une note de 1 à 10 à chaque domaine.
Pose-toi cette question : “À quel point ce domaine est-il important pour moi ?”

- 1 = “Ce domaine ne compte pas pour moi, je peux l’ignorer.”
- 5 = “C’est plus ou moins important, mais je ne lui accorde peut-être pas assez de temps.”
- 10 = “C’est essentiel, je ne pourrais pas vivre sans.”

3 Répond aux questions afin d’identifier les aspects de ta vie à renforcer ou à rééquilibrer

Roue de la vie



Exemple de domaines: famille, amis, études, finances, environnement, développement personnel et mental, santé physique, apprentissage, sports, loisirs, relations amoureuses ...

Roue de la vie



3 Répond aux questions afin d'identifier les aspects de ta vie à renforcer ou à rééquilibrer

Prise de conscience générale

- Quels sont les domaines où tu as mis les notes les plus basses ?

.....
.....
.....
.....

- Est-ce que ces résultats te surprennent ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

- Y at-il un domaine qui a plus d'impact que les autres sur ton bien-être global ?

.....
.....
.....
.....

Roue de la vie



3 Répond aux questions afin d'identifier les aspects de ta vie à renforcer ou à rééquilibrer

Exploration des déséquilibres

- Quel domaine te semble le plus prioritaire à améliorer en ce moment ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....

- Dans quel(s) domaine(s) ressens-tu le plus de frustration, de manque ou d'insatisfaction ?

.....
.....
.....
.....

- Y at-il un domaine que tu souhaites améliorer mais que tu as tendance à négliger ?

.....
.....
.....
.....

- Quelles sont les conséquences actuelles d'un déséquilibre dans ce domaine ?

.....
.....
.....
.....

Roue de la vie



3 Répond aux questions afin d'identifier les aspects de ta vie à renforcer ou à rééquilibrer

Définition des besoins et aspirations

- Pour les domaines les moins bien notés, qu'est-ce qui te manque pour te sentir plus satisfait(e) ?

.....
.....
.....
.....

- À quoi ressemblerait une note idéale pour toi dans ce domaine ?

.....
.....
.....
.....

- Quelles actions pourriez-vous mettre en place pour faire évoluer votre note ?

.....
.....
.....
.....

Roue de la vie



3 Répond aux questions afin d'identifier les aspects de ta vie à renforcer ou à rééquilibrer

Passage à l'action

- Quel est le petit changement concret que tu pourrais mettre en place dès cette semaine ?

.....
.....
.....
.....

- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à maintenir ce changement dans la durée ?

.....
.....
.....
.....

- Y at-il des ressources ou des personnes qui pourraient te soutenir dans cette évolution ?

.....
.....
.....
.....