



Soyez le meilleur
de vous-même

LAURENT DE VAUCOULEURS
COACH & FORMATEUR
WWW.BIENDANSMONBUSINESS.COM

Fiche outil

Roue des domaines de vie

(Frederic Hudson)

Objectif(s) :

- Évaluer son niveau d'engagement dans les 5 domaines de vie
- Retrouver une cohérence personnelle
- Renforcer la motivation au changement

Postulat :

Les 5 domaines de vie selon Hudson sont :

- Le domaine **Professionnel** : Il s'agit de tout ce qui concerne le monde du travail en général. Les recherches d'emploi, par exemple, font partie de ce domaine.
- Le domaine **Personnel** : Il concerne le temps que l'on passe seul, toutes les activités que l'on fait pour soi (ne rien faire, méditer, sports individuels, loisirs en solo...). En d'autres termes, c'est la relation à soi-même.
- Le domaine **Familial** : Il englobe la famille au sens le plus large (parents, enfants, frères et sœurs, oncles et tantes, cousins et cousines, belle-famille, etc).
- Le domaine du **Couple** : Il ne concerne que la personne qui partage notre intimité. Il ne doit donc pas être confondu ni intégré au domaine familial.

• Le domaine **Social** : Il concerne toutes les personnes que l'on côtoie en dehors des domaines précédents (amis, voisins, commerçants du quartier, vie associative, etc...).

Exercice :

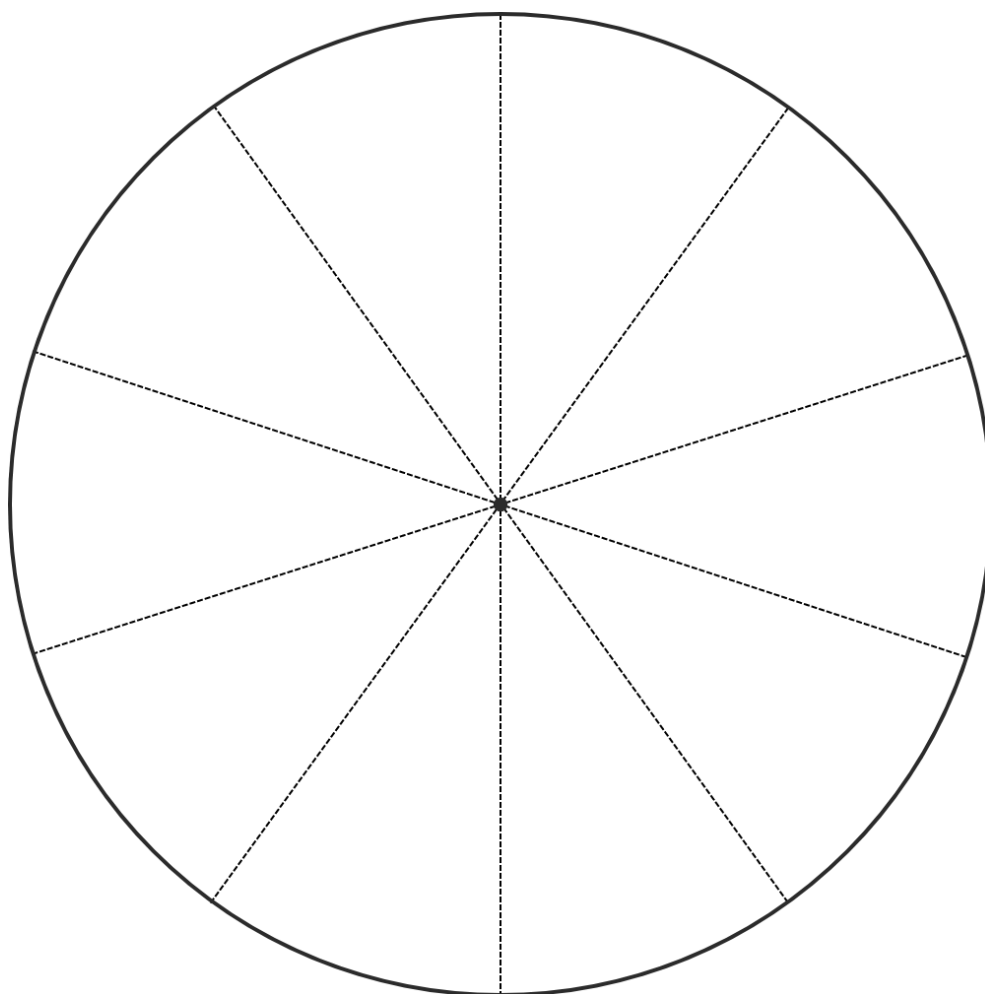
1^{ère} Étape : Évaluez votre engagement actuel dans chaque domaine de vie

Pour chacun des 5 domaines de vie décrits ci-dessus, évaluez le temps et l'énergie que vous y consacrez aujourd'hui (en ce moment) en pourcentage % de l'ensemble de votre temps et de votre énergie. Bien entendu, la somme des pourcentages des 5 domaines de vie doit être égale à 100%.

2^{ème} Étape : Représentez vos engagements actuels dans la roue des valeurs

Dans la roue ci-dessous, dessinez les quartiers des 5 domaines de vie proportionnellement à votre évaluation en pourcentage de l'étape 1. Pour vous aider, dans la roue ci-dessous, chaque quartier délimité par 2 traits gris représente 10%.

Dans chaque quartier que vous avez dessiné, écrivez le domaine de vie correspondant : Professionnel, Personnel, Familial, Couple et Social.



3^{ème} Étape : Notez ce que vos engagements actuels évoquent pour vous

Lorsque vous avez terminé, demandez-vous et notez ce que ce schéma de votre « situation actuelle » évoque pour vous.

4^{ème} Étape : Évaluez et représentez vos engagements dans une vie idéale

Ensuite retournez la feuille pour la cacher, prenez-en une autre et refaites le même exercice, mais cette fois, dans une vie idéale et sans contrainte.

5^{ème} Étape : Notez ce que vos engagements dans cette vie idéale évoquent pour vous

Lorsque vous avez terminé, demandez-vous et notez ce que ce schéma « vie idéale et sans contrainte » évoque pour vous.

6^{ème} Étape : Comparez les deux schémas

Pour finir, retournez la première feuille et comparez les deux schémas. Notez ce que cela vous évoque ?