

Exercice de réflexion sur son équilibre de vie

Dans le graphique suivant, vous trouverez différentes sphères de vie qui sont importantes dans la quête d'un bien-être et d'un équilibre de vie. Dans les bulles vides, inscrivez d'autres sphères de vie qui sont importantes pour vous et qui rendent votre vie plus riche et satisfaisante. Vous pourriez ajouter des domaines dans lesquels vous vous investissez déjà. Vous pourriez aussi y inscrire des sphères de vie qui sont actuellement négligées, mais qui, idéalement, feraient partie de votre vie pour mener à une vie équilibrée et gratifiante. Complétez avec par exemple des domaines tels l'art, la musique, la culture, la spiritualité, le bénévolat, les voyages, ou toute passion qui est importante pour vous. Si vous êtes en couple, ajoutez la mention « couple » dans l'une de ces bulles vides pour représenter la qualité de l'investissement, de l'engagement, de l'intimité, de la romance, de la sexualité et de l'amour dans votre couple.

Ensuite, évaluez, pour chaque bulle, à quel degré vous avez l'impression que vos besoins sont comblés dans la sphère de vie en question. Évaluez votre degré de satisfaction sur une échelle de 0-10 et encerclez le chiffre sur l'échelle proposée sous chaque sphère. Si vous êtes très visuel(le), vous pourriez colorier la surface de la bulle pour correspondre à la proportion à laquelle elle est comblée dans votre contexte de vie actuelle (par exemple : si vous êtes satisfait d'une sphère à 50%, vous pourriez colorier la moitié de la bulle).

Allez-y selon vos propres perceptions et besoins et non en fonction de ce que vous croyez être la norme ou ce qu'on s'attend de vous. Les besoins varient d'une personne à l'autre. Par exemple : afin de se sentir 100% satisfaite de la sphère « activités physiques », une personne voudrait idéalement s'adonner à cinq séances d'entraînement par semaine, chacun d'une durée de 30 minutes. En contrepartie, une autre serait pleinement satisfaite de sa sphère « activités physiques » si elle participait à deux séances d'entraînement par semaine, d'une durée de 30-45 minutes chacune. Nos besoins sont différents, donc allez-y en fonction des vôtres.

Reliez ensuite les chiffres qui sont encadrés pour illustrer la « forme » de votre équilibre / déséquilibre. Cela formera une image qui s'apparente à une toile d'araignée. Vous pourrez ainsi visuellement apercevoir les sphères qui ont davantage besoin de soins.

Précision sur certaines de ces « sphères » :

- **Hygiène / Accomplissement de tâches :** Ces objectifs ciblent la propreté de votre personne et de votre demeure. Incluez aussi les objectifs qui visent à vous aider à alléger votre charge de travail et ainsi diminuer votre niveau de stress (par exemple : tâches ménagères, classement de papiers, rangement d'une pièce, projets de construction / rénovation / terrassement, etc.).
- **Loisirs / Plaisir / Jeu :** Ceci réfère à toute activité agréable que nous choisissons librement de faire. Les loisirs vous permettent de vous changer les idées. Ils agrémentent le quotidien en apportant de la variété à votre routine et peuvent augmenter les sentiments d'auto-efficacité et de confiance en soi (par exemple : rire, danser, fêter, activités ludiques, jeux de société, dessiner, etc.).
- **Activités physiques :** Cette catégorie d'objectifs correspond à toute forme d'activité qui implique de bouger relativement activement (par exemple : faire une promenade, pratiquer le yoga, nager, courir, faire une randonnée de vélo, entraînement en salle, etc.).
- **Travail / étude / bénévolat :** Évaluez votre degré de satisfaction rattaché au temps consacré à votre emploi, vos études ou vos activités de bénévolat et rattaché aux tâches inhérentes à ces occupations. Gardez en tête que « trop, c'est comme pas assez » !
- **Activités sociales :** Cette sphère d'activités favorise le sentiment d'appartenance, de valorisation sociale et l'accès à des sources de renforcement positif provenant d'autrui (par exemple : sentiment d'appartenance, soutien social, compliments, motivation extrinsèque, etc.). Elle aide également à réduire le sentiment de solitude et la tendance à s'isoler. Ces activités favorisent le sentiment de connexion avec l'humanité (par exemple : participer à des groupes d'intérêts communs ou à des groupes de soutien, avoir une conversation dynamique, rencontrer de nouvelles personnes, etc.).
- **Le divertissement passif :** Sources non actives de plaisir (par exemple : télévision, cinéma, spectacles, lecture, jeux vidéo, etc.).

- **Activités d'apprentissage ou de maîtrise d'une habileté** : Référez-vous à toute activité qui permet de développer des compétences. Ce type d'activité augmente les sentiments d'épanouissement et de fierté personnelle. Ce sont souvent des activités qui favorisent l'apprentissage ou le raffinement d'habiletés (par exemple : apprendre une langue, apprendre un instrument, apprendre une nouvelle habileté, organiser une activité, perfectionner un art, etc.).
- **Projets personnels gratifiants** : On rassemble ici toute activité qui procure un sentiment de valorisation, de progrès et d'accomplissement (par exemple : rénovation, écriture, création d'un atelier, cuisiner une nouvelle recette, jardinage, démarrer une petite entreprise, construire quelque chose, etc.).
- **Couple** : Vous pouvez ajouter cette sphère, si applicable à votre situation, laquelle se réfère au niveau de satisfaction en ce qui concerne la qualité de l'investissement, l'engagement, l'intimité, la romance, la sexualité et l'amour dans votre vie de couple.
- **Autres idées de sphères à ajouter** : L'Art, la musique, les voyages, la culture, la spiritualité, toute passion qui n'a pas été mentionnée ou qui mérite sa propre bulle en raison de la place importante qu'elle occupe dans votre vie.

