

Exercice des piliers de vie

Arrêtez-vous un instant sur vos piliers de vie. Pour cela, il est essentiel de savoir d'où vous partez (la situation actuelle) et vers où vous souhaitez aller (la situation attendue).

La première étape consiste donc à **voir où vous en êtes aujourd'hui**.

La deuxième étape déterminera le **niveau d'importance** que vous accordez à chacun des piliers.

La dernière étape vous permettra de **vous projeter** dans l'avenir.

Une fois l'équilibre obtenu, vous pourrez ensuite travailler à renforcer certains piliers pour élever votre niveau d'épanouissement.

- **Etape 1 : Niveau actuel**

Évaluez pour chaque secteur de votre vie votre niveau actuel sur une échelle allant de 0 à 10 (0 = je ne suis pas du tout satisfait ; 10 = je suis entièrement satisfait). Pour chaque pilier, posez-vous simplement la question suivante : « Quel est mon niveau de satisfaction actuel dans ce domaine ? » Vous pouvez ensuite colorier les premières colonnes de chaque pilier jusqu'à la note de satisfaction que vous vous attribuez.

- **Etape 2 : Niveau espéré**

Cette fois-ci, pour chaque pilier, posez-vous la question suivante : « Quel niveau me faut-il atteindre dans ce domaine pour que je puisse me sentir bien ? » Vous pouvez colorier les deuxièmes colonnes de chaque pilier jusqu'à la valeur du niveau d'importance que vous attribuez. L'objectif ici est d'évaluer les domaines qui sont pour vous les plus importants : ceux qui ont un réel impact sur votre niveau de bonheur. Bien entendu, cela peut évoluer avec le temps.

- **Etape 3 : Actions**

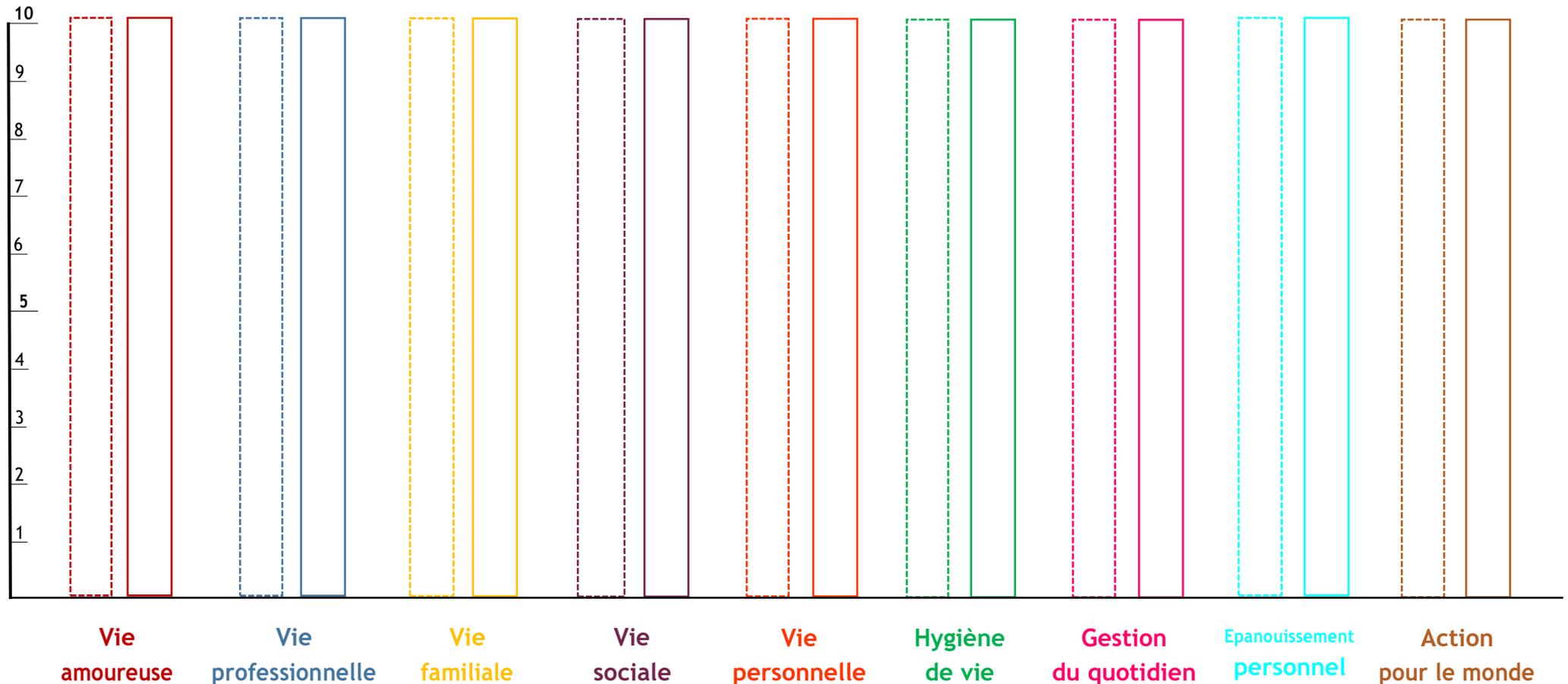
Enfin, après lecture du graphique ainsi complété, vous allez pouvoir choisir 3 piliers de vie pour lesquels vous souhaitez augmenter votre note de satisfaction et donc changer quelque chose. Ce ne sera pas forcément les piliers qui ont les notes les plus basses, mais les piliers qui sont à vos yeux importants et pour lesquels vous avez envie d'augmenter de quelques points votre niveau de satisfaction. Posez-vous les questions suivantes :

- *Quelles conclusions puis-je tirer de ce graphique ainsi complété ?*
- *Pour quelles raisons je souhaite augmenter mon niveau de satisfaction dans ces domaines en particulier ?*
- *Quelle personne vais-je devenir si j'atteins le niveau de satisfaction espéré dans chaque pilier de ma vie ?*
- *Pour chaque domaine de vie, combien de temps me faut-il (en termes de semaines, mois, ou années) pour atteindre le niveau de satisfaction désiré ?*
- *Quelle sont les trois piliers de vie les plus importants pour moi en ce moment ? Pourquoi ?*
- *Que puis-je mettre en place dans les jours et semaines à venir pour augmenter mon niveau de satisfaction dans ces 3 piliers prioritaires ?*

Ces trois piliers de vie sont vos priorités actuelles. Ils doivent déterminer vos prochaines actions et prises de décision. Pour chacun d'eux, quelles sont les trois premières actions que vous pouvez mettre en place dans les jours et semaines à venir, pour vous rapprocher du niveau de satisfaction espéré ?

Les piliers de vie

Vie amoureuse : communication, émotions, confiance, fidélité, sexualité, temps partagés, projets... **Vie professionnelle** : métier, carrière, emploi du temps, salaire, reconnaissance, compétences, relations professionnelles, ambition, sécurité, confort... **Vie familiale** : communication, émotions, confiance, temps partagés, projets, valeurs communes, sécurité... **Vie sociale** : relations avec autrui, amitiés, connaissances, fréquence, quantité des relations, sincérité, authenticité... **Vie personnelle** : loisirs, activités personnelles, de détente, de plaisirs, passions... **Hygiène de vie** : alimentation, sommeil, santé, relation aux médicaments, avec les médecins, avec son corps... **Gestion du quotidien** : gestion administrative, financière, gestion de la maison, tâches quotidiennes, ménages, courses... **Epanouissement personnel** : confiance en soi, estime de soi, image de soi, démarches de développement personnel... **Actions pour le monde** : engagements pour le monde, gestes écologiques, bénévolats, générosité, partage...



Exercice du carré de vie

👉 Remplissez ce carré de vie, case par case, en vous replaçant dans les semaines qui viennent de s'écouler. Notez ce que vous avez fait et les évènements majeurs pour chacune des cases. Vous constaterez peut-être que certaines cases sont plus chargées que d'autres, marquant un **déséquilibre** dans les différents champs de votre vie.

Vie perso (vie sentimentale et/ou familiale)

Vie pro (vie au travail)

Vie sociale (amis, loisirs, sorties, activités extra-professionnelles)

Vie intérieure (valeurs, engagement citoyen, croyances, spiritualité, développement personnel)

👉 Reproduisez à nouveau votre carré de vie et remplissez-le en pensant non plus au passé, mais au futur en vous posant la question suivante :
« **Comment ai-je envie de vivre désormais ?** ».

Objectifs :

- **Réinvestir les sphères extra-professionnelles** en ancrant de nouvelles habitudes de vie plus respectueuses de votre écologie personnelle ;
- **Vous amener à réfléchir** à la façon dont vous souhaitez vivre en incluant votre projet professionnel dans votre projet de vie, et non l'inverse !

Vie perso (vie sentimentale et/ou familiale)

Vie pro (vie au travail)

Vie sociale (amis, loisirs, sorties, activités extra-professionnelles)

Vie intérieure (valeurs, engagement citoyen, croyances, spiritualité, développement personnel)

Mes plaintes

👉 Nommez précisément ce dont vous ne voulez plus, ce que vous n'aimez pas, ce qui ne vous convient pas.

Objectifs :

- **Se sentir allégé** d'un poids
- **Libérer de l'énergie et de l'espace** pour des choses qui en valent la peine
- **Avoir les idées plus claires** sur la situation actuelle
- **Augmenter votre motivation à changer...** parce que voir ce qui ne va pas, c'est une nouvelle énergie pour transformer votre vie !

Complétez les phrases suivantes :

- J'en ai vraiment marre de...
- Je n'en peux vraiment plus de...
- Je ne veux plus jamais...
- Je me sens vraiment...
- Ma vie est vraiment trop...
- Ma vie n'est vraiment pas assez...

Qu'est-ce qui ressort de ces phrases ?

Quels sont les domaines de vie évoqués par ces phrases ?

Quels sont les sentiments qui vous traversent (colère, tristesse, amertume, nostalgie, peur...) ?

Nommez maintenant clairement ce que vous ne voulez plus dans votre vie pour chacun des domaines suivants :

- Domaine personnel :
- Domaine professionnel :
- Domaine familial :
- Domaine social :
- Domaine financier :
- Domaine des loisirs :
- Autres :