



La roue de satisfaction dans la vie

Atteindre un certain équilibre au quotidien est loin d'être évident. Il arrive qu'on se focalise uniquement sur certains aspects, alors que d'autres, tout aussi importants, sont négligés. Nos besoins psychologiques (besoin d'autonomie, de connexion aux autres, de compétence...) peuvent ainsi être entamés par les responsabilités et les occupations du quotidien¹. On peut trop prioriser son travail, faire passer sa famille avant sa relation de couple ou encore privilégier ses finances au détriment du reste. Œuvrer à une certaine harmonie dans la vie est pourtant essentiel pour le bien-être et l'épanouissement personnel.

LES DIFFÉRENTS DOMAINES DE VIE

Grâce à des décennies de recherches et de pratique sur le terrain, il est possible déterminer ce qui joue un rôle central dans l'**épanouissement personnel**, la **satisfaction** et le **bonheur**. Même si les classifications varient, la plupart des travaux s'arrêtent ainsi au 8 domaines suivants :

- **Environnement physique.** Cette dimension concerne l'environnement dans lequel on évolue. Elle regroupe les besoins basiques (ex : besoin de sécurité) et les aspects relatifs au confort du cadre de vie immédiat (logement, accès au soins, transports, etc.).
- **Santé.** On retrouve ici tout ce qui correspond à l'hygiène de vie et à l'activité physique. L'absence de douleurs chroniques, la santé globale et le sommeil font notamment parti des éléments qu'on peut classer dans cette catégorie.
- **Finances.** Ce domaine concerne l'aspect pécuniaire, mais pas nécessairement la quantité d'argent que l'on gagne en tant que tel. L'essentiel est plutôt d'avoir des finances qui permettent de vivre une vie équilibrée et agréable selon nos propres critères.
- **Travail.** Il s'agit ici de toutes les activités relatives au domaine professionnel. Exercer une profession ou un métier n'implique pas nécessairement une rémunération. Il faut donc considérer cette dimension indépendamment de la précédente.
- **Développement personnel.** Cette dimension correspond à la valeur que l'on s'accorde et à la manière dont on « investit » son propre développement. Que fait-on pour progresser, s'améliorer, apprendre de nouvelles choses ? Que fait-on pour « grandir » en tant qu'individu ?
- **Amour et famille.** Cette catégorie regroupe les relations de couple, mais aussi les liens de filiation. On peut donc y inclure les relations aux parents. Chez un adulte, cela a toutefois une incidence moindre sur la satisfaction dans la vie. La vie sexuelle, incluse dans cette dimension, est parfois classée à part dans la recherche car elle a un effet indépendant sur le bien-être.
- **Loisirs.** Il s'agit de toutes les activités effectuées « pour le plaisir ». Celles-ci sont évidemment très variables d'un individu à l'autre.
- **Amis et vie sociale.** Il s'agit ici autant des relations amicales fortes que de la « socialisation » au sens large (interactions avec des inconnus, nouvelles rencontres, etc.).

La roue de satisfaction dans la vie, très utilisée en coaching et en psychothérapie, est un support idéal pour faire un **diagnostic de l'équilibre entre ces différents domaines**. Elle permet en effet d'identifier facilement des priorités. De plus, en quantifiant les choses, on prend conscience du **chemin à parcourir**. Ceci peut générer une véritable motivation au changement. C'est enfin une excellente méthode pour identifier les sources de stress et mieux les gérer.





CONSIGNES

1. **Découvrez la roue de satisfaction.** Prenez le temps de bien faire le tour des catégories et de ce qu'elles impliquent. N'hésitez pas à ajouter des éléments au sein d'une catégorie existante, ou à créer votre propre schéma avec la roue vierge fournie. Un modèle de roue pouvant contenir jusqu'à dix catégories est proposé dans la fiche-outil.
2. **Faites votre évaluation.** Grisez chaque section en fonction du score que vous lui attribuez. Un score de 1 signifie que vous n'êtes pas du tout satisfait et un score de 10 implique une satisfaction totale. Notez également quelques éléments sur votre contexte actuel (professionnel, personnel, etc.).
3. **Analysez votre roue de manière globale.** Regardez la forme globale de votre roue et analysez votre équilibre de vie en répondant aux questions proposées après les schémas.
4. **Analysez chaque section.** Après le travail d'analyse général, il est intéressant de se pencher plus précisément sur chaque catégorie. Vous trouverez en fin de fiche une liste de questions auxquelles répondre pour chaque domaine de vie.
5. **Identifiez les actions à effectuer.** Pour chaque catégorie, réfléchissez à une activité qui pourrait changer votre niveau de satisfaction. S'il cette action relève d'un projet suffisamment complexe, prenez le temps de définir vos objectifs et de planifier précisément les choses. Notez bien que chaque action, une fois complétée, doit ajouter des points au score global de la roue de satisfaction et non retirer des points d'une section pour les ajouter à une autre.
6. **Révisez votre roue.** Après avoir mis en place les actions identifiées, vous pourrez revenir à cet exercice. Après quelques semaines ou mois, complétez à nouveau une roue de satisfaction pour mieux mesurer l'impact des actions mises en place. En vous appuyant sur les notes de votre précédente roue, vous pourrez comparer plus objectivement les choses.

D'AUTRES MANIÈRES D'UTILISER CET OUTIL

Il existe de nombreuses **variantes** de cet exercice, et des façons alternatives de s'en servir. On peut par exemple matérialiser ses projets d'amélioration dans telle ou telle section en traçant une ligne d'objectifs (voir les exemples en page suivante). Cette dernière peut également représenter les marges de progression facilement exploitables à un instant T.

On peut par ailleurs aussi utiliser cette roue en la personnalisant pour des problèmes ou des **domaines spécifiques** :

- **Au travail.** La roue concernera alors un projet particulier, avec ses composantes (équipe, relation clients, concentration, plaisir, etc.). Identifiez dans ce cas 6 à 10 domaines importants pour réaliser ce projet spécifique et construisez votre roue.
- **Formation.** Lorsqu'on étudie ou qu'on prépare une qualification ou un concours, il peut être intéressant d'identifier les domaines qui comptent le plus dans cette démarche.
- **Famille.** Un travail sur son couple ou sur l'éducation des enfants peut s'enrichir de ce type d'exercice visuel.
- **Sources de stress.** Il s'agit ici d'identifier les sources de stress principales puis d'évaluer à quel point celles-ci sont puissantes au moment présent.

Modifier la roue pour travailler ces différents domaines signifie qu'on n'évalue pas toujours la satisfaction, mais parfois d'autres aspects, qui relèvent des faits et/ou du ressenti. Dans ce cas il faudra toujours commencer par **définir les sections pertinentes**, de préférence en ne dépassant pas 10 éléments pour que cela reste gérable. Il s'agira ensuite de déterminer **le critère unique qui servira de mesure** dans chaque section. Cela peut être la satisfaction, le niveau de maîtrise, la qualité, l'intensité d'un ressenti, etc. On pourra dès lors répéter les étapes proposées plus haut avec quelques adaptations mineures.





EXEMPLE

Date : 02 / 01 / 2021

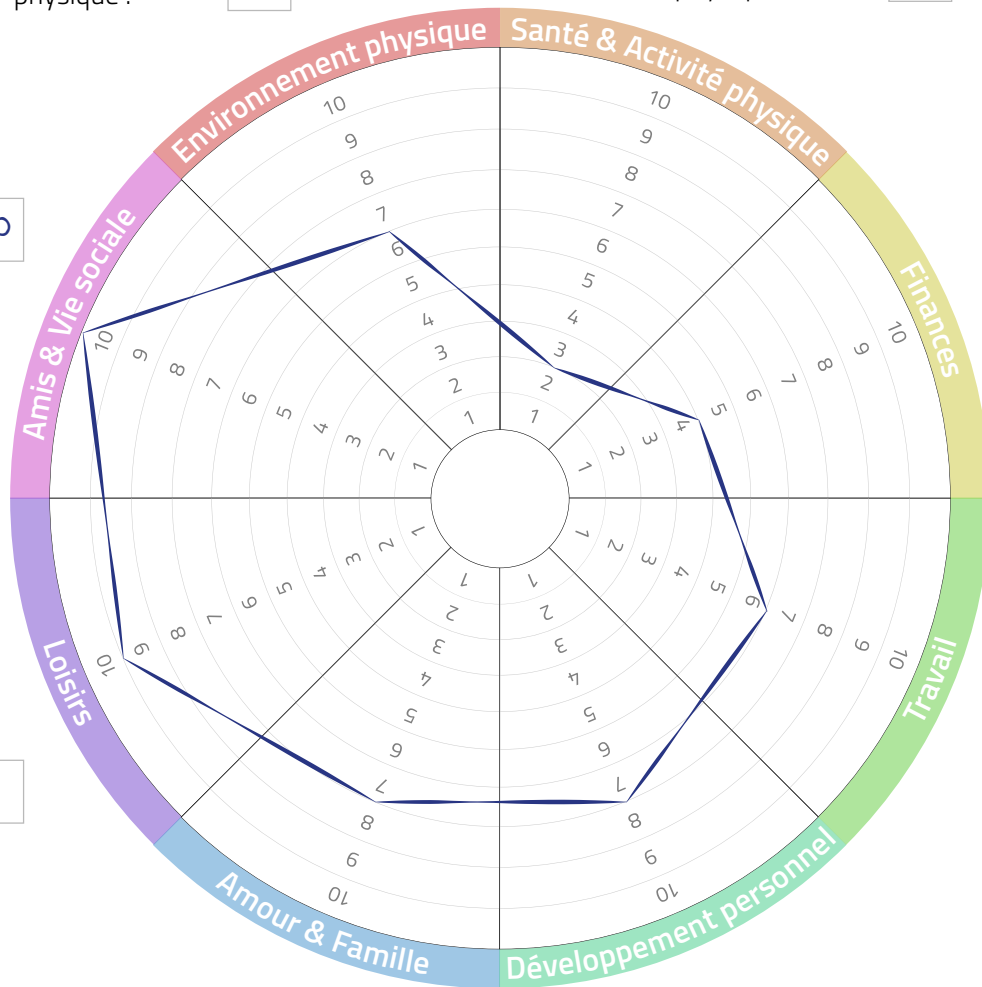
Contexte actuel : Envie d'évoluer au travail.
Je me sens souvent fatigué.

Environnement physique : 6

Santé & Activité physique : 2

Amis & Vie sociale : 10

Finances : 4

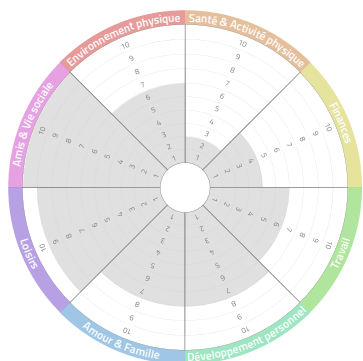


Loisirs : 9

Travail : 6

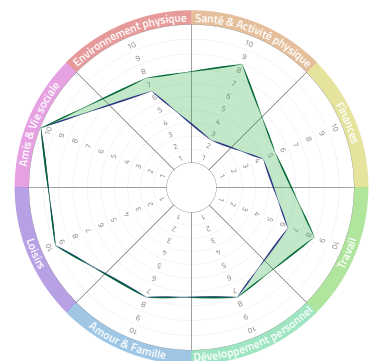
Amour & Famille : 7

Développement personnel : 7



Autre manière de remplir la roue

Roue complétée avec une ligne d'objectif pour chaque section





VOTRE ROUE DE SATISFACTION DANS LA VIE

Date : ____ / ____ / ____

Contexte actuel : _____

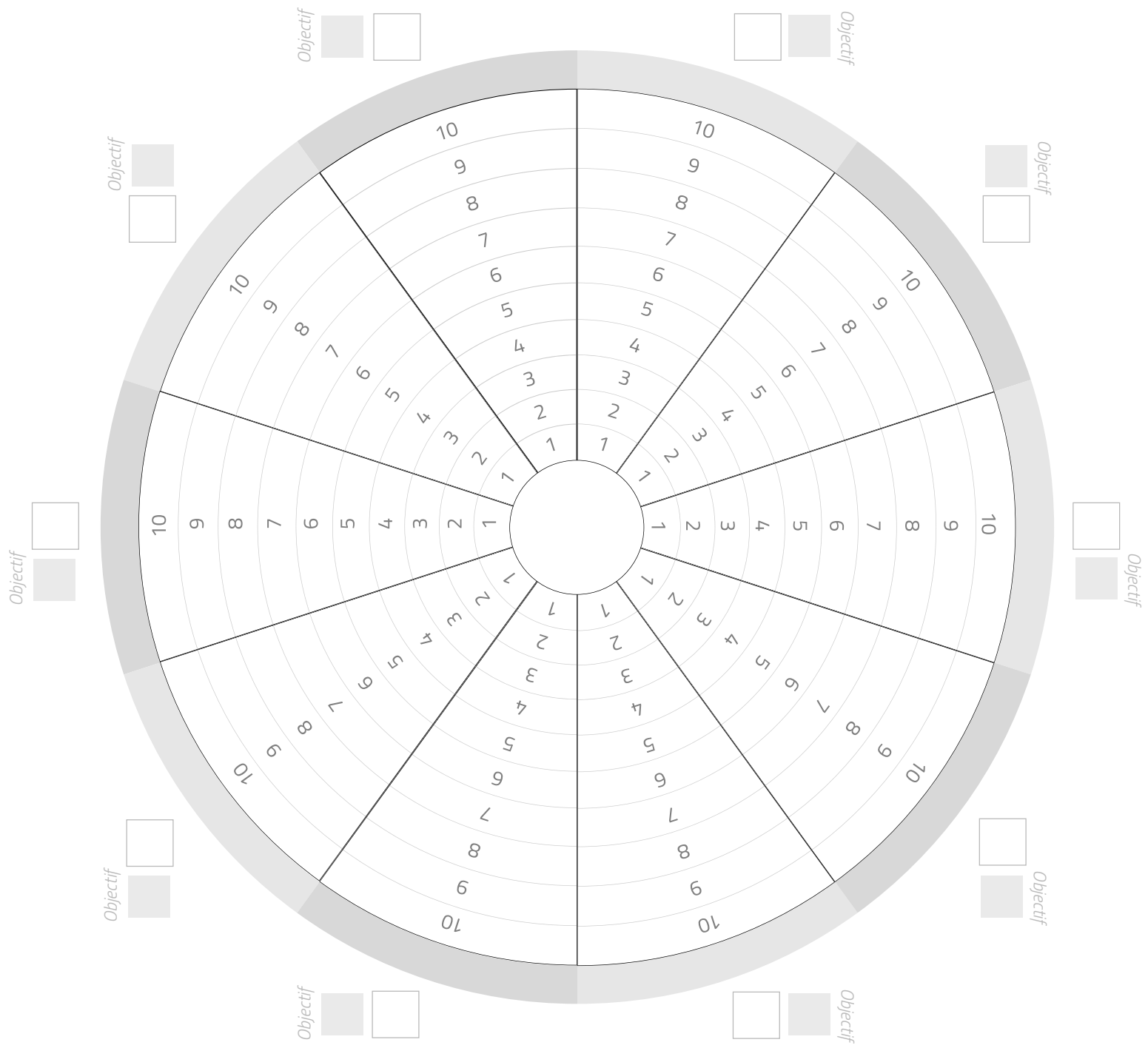




ROUE PERSONNALISABLE

Date : ____ / ____ / ____

Contexte actuel : _____





La complétion de la roue n'est qu'une première étape. Une fois que vous aurez terminé votre graphique, répondez aux questions suivantes :

1. Quand vous regardez la forme globale de la roue, comment vous sentez-vous ? Si vous deviez avancer dans un véhicule possédant ce type de roue, le voyage serait-il confortable ?

2. Que voudriez-vous changer dans la forme de votre roue ?

3. Qu'est-ce qui vous surprend le plus ?

4. À quoi ressemblerait un score maximal général ? Quel serait votre ressenti dans ce cas ?

5. Quelle catégorie voudriez-vous améliorer le plus ? Avec quelle catégorie voudriez-vous commencer votre travail ?

6. Actuellement, comment passez-vous votre temps dans chaque domaine ?

7. Que devez-vous améliorer de manière générale pour augmenter votre score dans chaque section ?





8. Quelles actions simples auraient l'impact le plus significatif sur votre satisfaction générale ?

9. Existe-t-il une action unique pourrait améliorer le score de plusieurs domaines ?

Analysez ensuite chaque section en répondant aux questions suivantes :

- Pourquoi cette section requiert-elle mon attention ?
- Que faudrait-il pour augmenter ma satisfaction d'un point dans cette section ?
- À quel point suis-je équilibré(e) dans cette zone ?
- Pourquoi me suis-je attribué ce score ?
- Y a-t-il quelque chose de manquant qui altère mon score dans ce domaine ?
- Y a-t-il quelque chose qui pourrait ajouter de la valeur à ce domaine de vie et modifier mon score ?

Regardez également s'il existe des liens plus étroits entre certaines catégories spécifiques.

