

## **Inventaire de la roue de la vie (version A)**

La roue de la vie est un outil que bien des conseillers utilisent pour aider leurs clients à se faire une idée de l'équilibre qui existe entre les différents aspects de leur vie. Les activités de la vie changent constamment, ce qui fait qu'on ne peut pas atteindre ou maintenir un équilibre parfait, mais il y a des moments où certains aspects de la vie demandent beaucoup d'énergie et où d'autres aspects sont négligés, et l'on se sent déséquilibré ou même impuissant. Dans ces moments-là, il est bon de voir les choses d'un point de vue global, avec une certaine perspective.

Pour créer ta roue de la vie personnelle, tu vas examiner la satisfaction que t'apportent les divers domaines de la vie décrits ci-dessous.

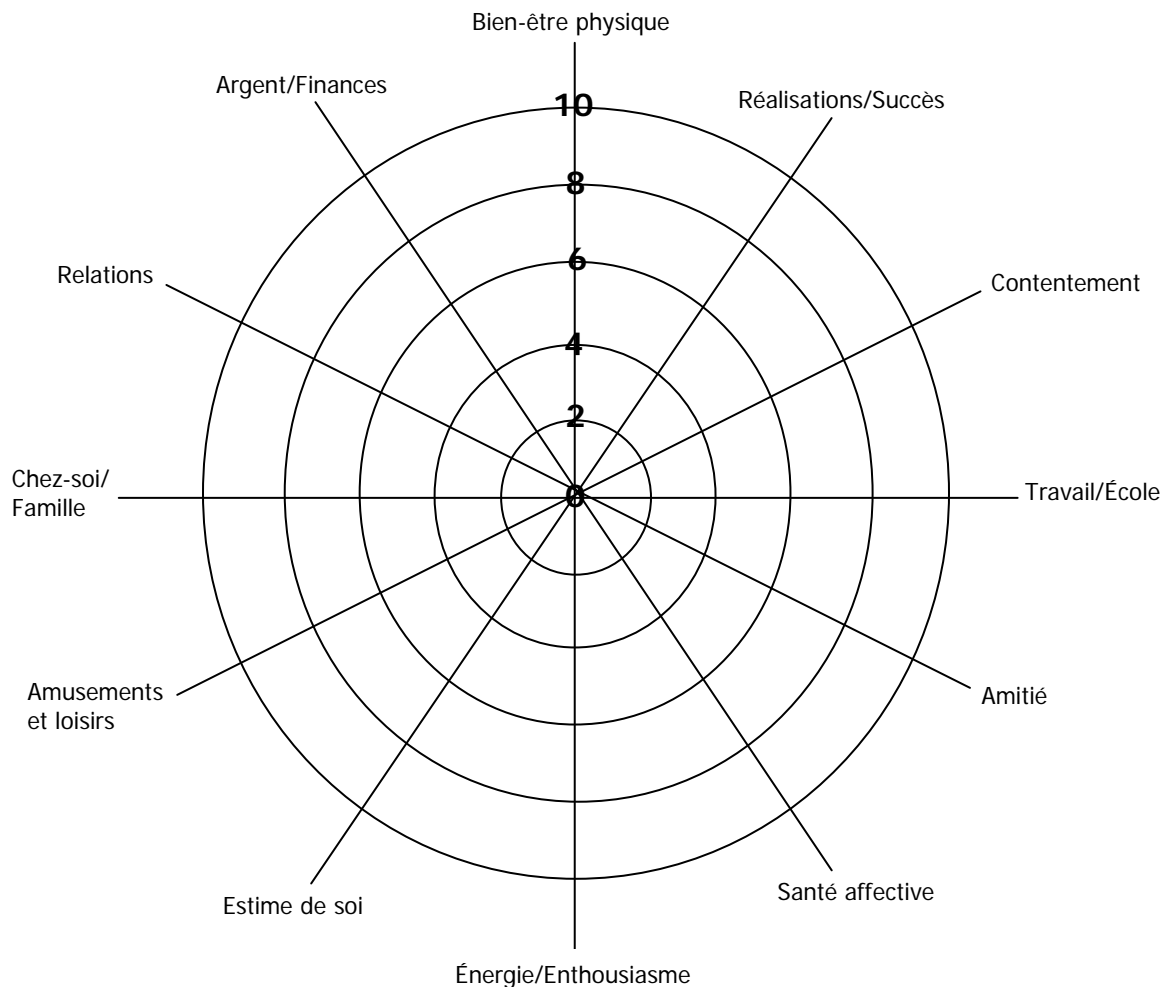
- **Bien-être physique** : se sentir bien en ce qui concerne l'état de son corps et ses efforts en vue d'entretenir sa santé en faisant de l'exercice, en dormant, en mangeant bien, etc.
- **Argent/Finances** : pouvoir faire correspondre ses revenus à ses besoins personnels.
- **Relations** : être prêt à entretenir une relation amoureuse et responsable.
- **Chez-soi/Famille** : contribuer de façon responsable à la vie familiale et s'entendre avec les membres de sa famille.
- **Amusements et loisirs** : participer à des activités individuelles et de groupe qui donnent du plaisir et un sentiment de réalisation personnelle.
- **Estime de soi** : avoir un sentiment de satisfaction personnelle, avoir de la vivacité et être prêt à relever les défis qui se présentent dans la vie, en faisant preuve de réflexion et de bon jugement.
- **Énergie/Enthousiasme** : se sentir plein d'énergie et prêt à profiter totalement de la vie.
- **Santé affective** : reconnaître ses propres sentiments et les exprimer de façon appropriée.
- **Amitiés** : partager des intérêts, des expériences et des sentiments avec une personne de confiance.
- **Travail/École** : faire des plans pour les études et la formation, et établir des objectifs de carrière.
- **Contentement** : être satisfait de la personne que l'on est, de ses valeurs, de sa situation et de son orientation.
- **Réalisations/Succès** : réaliser des choses importantes, bien exécuter ses activités, atteindre ses buts, etc.

## Inventaire de la roue de la vie (version A)

1. En te servant d'une échelle de 0 à 10 (0 représentant un niveau de satisfaction très bas et 10 un niveau de satisfaction très élevé), indique ton niveau de satisfaction relativement à chacun de ces aspects de ta vie. Il ne s'agit pas de déterminer combien de temps tu passes dans chaque domaine, mais de trouver à quel point la qualité de chacun de ces aspects te satisfait.

Bien-être physique	_____
Argent/Finances	_____
Relations	_____
Chez-soi/Famille	_____
Amusements et loisirs	_____
Estime de soi	_____
Énergie/Enthousiasme	_____
Santé affective	_____
Amitié	_____
Travail/École	_____
Contentement	_____
Réalisations/Succès	_____

1. Placez le numéro correspondant à chaque domaine sur le rayon approprié du graphique ci-dessous. Le centre du cercle représente 0 et le cercle extérieur représente 10.



---

## Inventaire de la roue de la vie (version A)

3. Relie les points que tu as indiqués sur chaque rayon et ombre la zone qui est formée.
4. Pour te préparer en vue d'une discussion de groupe, réfléchis aux questions suivantes et inscris tes réponses :
  - Est-ce que ta roue est équilibrée?
  - Qu'as-tu remarqué quand tu as ombré la roue?
  - Dans quels domaines as-tu eu une surprise en voyant les résultats?
  - Quel a été l'effet de certains changements sur toi?
  - De quelle façon ces domaines vont-ils changer à mesure que tu vieilliras?
  - Que faudrait-il faire pour augmenter d'un ou deux points ta satisfaction dans un certain domaine?

---

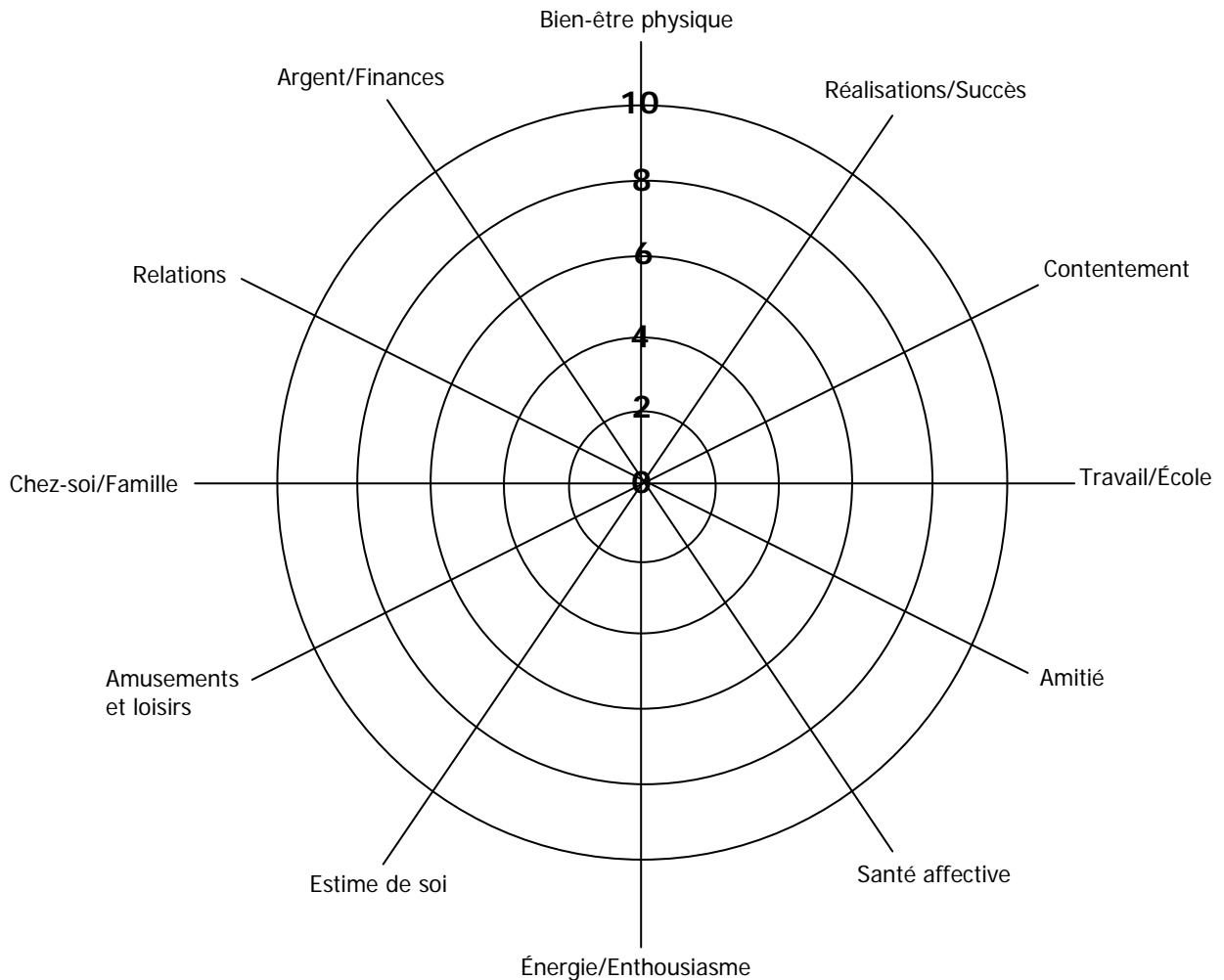
**Sources :**

Droar, Dave. « Concept : The Wheel of Life », *arrod.co.uk.*, (En ligne), [[www.arrod.co.uk/archive/concept\\_wheel\\_of\\_life.php](http://www.arrod.co.uk/archive/concept_wheel_of_life.php)] (15 avril 2008).  
Field, Marlana. « The Wheel of Life », *Co-creative Coaches Co.* (En ligne), [[www.co-creativecoaches.com/wheel\\_of\\_life.html](http://www.co-creativecoaches.com/wheel_of_life.html)] (15 avril 2008).  
Mind Tools Ltd. « The Wheel of Life », (En ligne), [[www.mindtools.com/pages/article/newHTE\\_93.htm](http://www.mindtools.com/pages/article/newHTE_93.htm)] (15 avril 2008).  
New Oceans. « Wheel of Life », (En ligne), [[www.new-oceans.co.uk/new/wheel2.htm](http://www.new-oceans.co.uk/new/wheel2.htm)] (15 avril 2008).

## Inventaire de la roue de la vie (version B)

Il y a de nombreuses sources différentes de stress dans la vie étudiante. Parfois, le stress est provoqué parce qu'il y a trop d'éléments (études, pression, vie sociale) ou parce qu'il n'y a pas assez d'éléments (repos, sports, loisirs, appui).

Cette roue représente quelques parties de ta vie qui pourraient être en déséquilibre. Prends le temps de regarder chaque section et de mettre un « X » à chaque endroit, identifiant où il y en « trop », « pas assez » ou « juste assez ».



Avec ton crayon, joins les « X » pour voir si ta vie est équilibrée en ce moment.

Personne n'est parfaitement équilibrée avec juste ce qu'il faut dans chacun des domaines de la vie. Il est difficile d'avoir une figure parfaitement circulaire.

---

## **Inventaire de la roue de la vie (version B)**

Plus la roue sera circulaire, mieux elle roulera! De la même manière, plus le partage entre tes intérêts et tes activités dans les différents domaines sera équilibré, plus tu seras capable de rebondir suite à des moments difficiles.

Prends le temps de penser à cette roue de la vie. Y a-t-il quelque chose que tu voudrais changer? Comment aimerais-tu commencer? Partage ton schéma de la roue avec tes parents, tes amis et d'autres alliés.

---

**Source :**

En action vers l'avenir, Cahier de l'élève pages 40-41