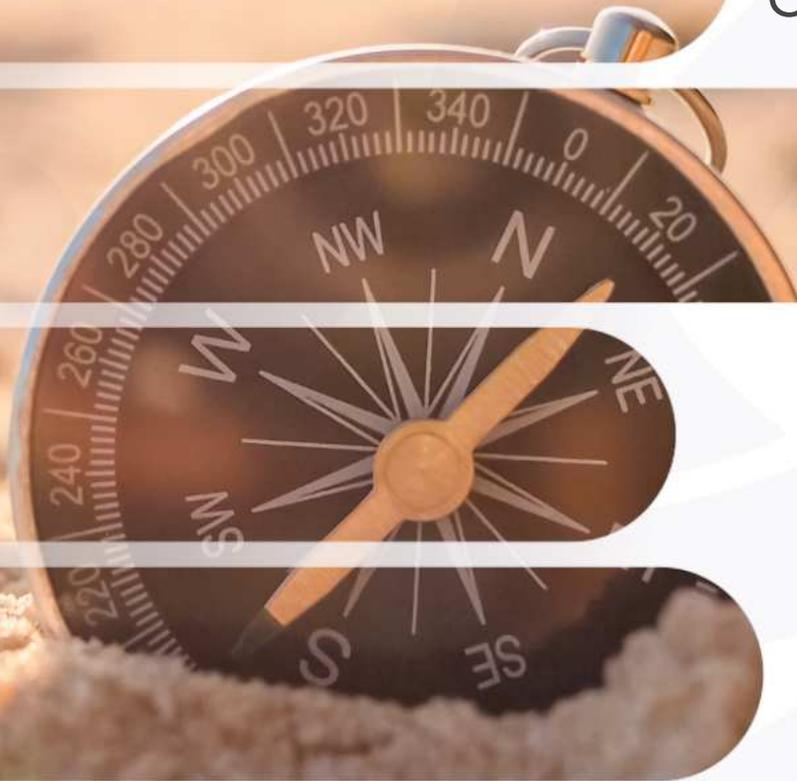


Livret thématique

ROUE DE LA VIE

Cheminer vers *l'idéal de soi*



Comment faire le point
sur les **domaines**
importants dans **notre vie**
ou **notre projet** et
évaluer des pistes
d'améliorations ?



PRÉSENCE
ACTIVE

LIVRET THÉMATIQUE

ROUE DE LA VIE



PRÉSENCE ACTIVE

Vision

Un monde où l'expression de chacun·e œuvre à prendre soin et à enrichir l'ensemble.

Raison d'être

Favoriser l'émergence d'individus plus conscients et le déploiement d'organisations porteuses de sens, efficaces, agréables et résilientes.

Mission

Nous accompagnons les individus et les équipes à s'organiser collectivement et à faciliter la gouvernance et la gestion collective de projet.

Valeurs & principes

Conscience & alignement - Le JE
Culture durable - Le Tout
Agilité et confiance - Le Nous
Qualité de service - Pour vous !

CONTRIBUTION

Yvan Schallenger
Joy Robert

CONTACT & RÉSEAUX SOCIAUX

-  info@presence-active.org
-  presence-active.org
-  [linkedin.com/company/pr%C3%A9sence-active/](https://www.linkedin.com/company/pr%C3%A9sence-active/)
-  [facebook.com/presence.active.org](https://www.facebook.com/presence.active.org)
-  [Youtube.com/@presence-active](https://www.youtube.com/@presence-active)



PRÉSENCE
ACTIVE

*Bien que les problèmes du monde
sont de plus en plus complexes,
les solutions restent
d'une simplicité embarrassante*

Bill Mollison

LICENCE LIBRE

NOTRE CONTRIBUTION AU MONDE

Ce livret est mise à disposition sous licence libre « creative commons » par Présence Active.

La licence du livret :

- CC-BY-ND

CC : Creative Commons, c'est le nom anglais de la licence libre.

BY : Rend l'œuvre accessible à tous et toutes, sous condition de citer la source de l'œuvre, en l'occurrence celle de Présence Active.

ND : Implique d'utiliser l'œuvre telle quelle est, sans la modifier.

SA : Autorise l'utilisation et la modification de l'œuvre à condition que celle-ci reste partageable sous la même licence, en l'occurrence CC-BY-SA.

Au final, le livret est une œuvre complète à utiliser telle quelle, alors que les fiches d'illustrations et de processus sont des œuvres que vous pouvez utiliser telles quelles ou les faire évoluer comme bon vous semble tant qu'elles sont mises sous licence CC-BY-SA et la source citée.

Présence Active a choisi d'offrir de nombreuses productions pédagogiques aux communs. Elles sont le fruit de plus de 10 ans d'explorations et d'expériences et aussi le fruits de nombreuses heures de conception, d'écriture, d'illustration, de corrections, etc. Nous nous reconnaissons à nous-même la grande valeur de ce que nous vous offrons. Par cette donation, nous souhaitons soutenir la diffusion de nouvelles pratiques collectives et contribuer ainsi à une évolution sociétale que nous appelons de tous nos vœux.

ROUE DE LA VIE, DE PROJET

Faire le point sur les domaines importants dans notre vie ou notre projet et évaluer des pistes d'améliorations

*Qu'est ce qui est important dans notre vie ou notre projet ?
Qu'est-ce qui est satisfaisant et qu'est-ce qui ne l'est pas ?
Qu'est-ce que nous pourrions améliorer ?*

Ce processus d'observation permet de faire le point sur les satisfactions dans les domaines qui sont importants dans notre vie ou dans un projet. Il offre un cadre permettant d'évaluer ce qui est important, satisfaisant ou non et finalement d'évaluer des pistes d'améliorations.

Il permet de créer une carte de satisfaction, amenant souvent des prises de conscience sur ce qui permettrait d'avoir une vie plus équilibrée. Généralement, plus cette carte est large, plus la vie est perçue comme satisfaisante. Il peut s'utiliser en laissant venir les domaines qui sont importants pour la personne ou utiliser des domaines courants. Il se pratique généralement sur la situation présente. Il est aussi intéressant de l'utiliser pour porter un regard sur le passé et sur ce qui serait souhaitable dans le futur. Il est très intéressant pour faire un bilan général avant d'utiliser d'autres approches permettant de cibler des objectifs précis. Faire ce processus régulièrement, tous les 6 ou 12 mois, permet de voir l'évolution de la situation dans les domaines principaux de notre vie.

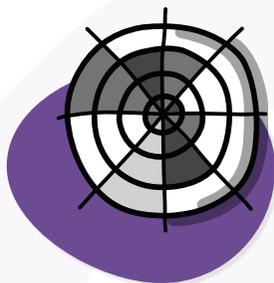
Format type

La roue de la vie se pratique généralement seul·e ou accompagné·e par une tierce personne. Le processus peut prendre de 30 à 60 minutes pour une roue de la vie sur le présent. Avec une roue de la vie sur le présent, le passé et le futur, cela peut prendre jusqu'à 1 heure et demie ou même 2 heures.

Domaines de vie couramment utilisés

Soin personnel - santé, bien-être, alimentation, sport
Relations - couple, enfant, famille, amis
Loisirs - amusement, art et culture
Profession ou étude - apprentissage, développement
Finance

Organisation
Cadre de vie
Citoyenneté
Écologie
Spiritualité



ÉTAPES DU PROCESSUS DE LA ROUE DE LA VIE

1. Domaines importants
2. Niveaux de satisfaction
3. Justification des niveaux
4. Carte de satisfaction
5. Option - Satisfaction passée
6. Option - Idéalisation future
7. Pistes d'améliorations

Domaines importants - 5 à 10 minutes

Le processus commence par l'expression des domaines importants dans la vie de la personne ou pour un de ces projets. Le canevas de la roue de la vie propose une base de 8 domaines. En fonction de ce qui est juste pour la personne, il est possible d'en utiliser plus ou moins en ajustant le canevas au besoin.

La personne est invitée à identifier et à écrire les domaines importants sur le canevas. Si la personne le souhaite, il est possible de lui proposer des domaines de vie couramment utilisés. Pour amener du contraste, il est possible d'évaluer l'importance de chaque domaine en lui associant une valeur de 0 à 10, avec 0 aucune importance et 10 importances majeures.

Questions-cadres

Quels sont les domaines de ta vie qui sont vraiment importants pour toi ?

Je te propose d'en identifier 8, plus ou moins.

Si besoin - Aurais-tu besoin d'exemple de domaines de vie couramment utilisés ?

Je t'invite à évaluer l'importance de chaque domaine de 0 à 10 pour indiquer à quel point ils sont importants.

0 : aucune importance et 10 : importance majeure.

Niveaux de satisfaction - 3 à 5 minutes



La personne est invitée à évaluer et à exprimer son niveau de satisfaction pour chacun des domaines identifiés, avec 0 pour un domaine n'étant pas du tout satisfaisant et 10 pour un domaine étant pleinement satisfaisant. Elle est invitée à tracer ces niveaux sur le canevas, avec le centre représentant le 0 et l'arc de cercle extérieur représentant le 10.



Affirmations-cadres

Je t'invite à évaluer ta satisfaction pour chaque domaine de 0 à 10.
0 : pas du tout satisfait-e et 10 : pleinement satisfait-e.
Je te laisse tracer ce niveau de satisfaction sur le canevas.

Justification des niveaux - 20 à 30 minutes

La personne est invitée à exprimer ce qui justifie les niveaux de satisfaction pour chacun des domaines, pourquoi le niveau est bas, moyen ou haut, les sources de satisfaction et d'insatisfaction.

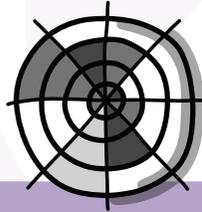


Questions-cadres

Qu'est-ce qui fait que tu as mis ... (note) sur ce domaine ?
Qu'est-ce qui est source d'insatisfaction ?
Qu'est-ce qui est source de satisfaction ?

Carte de satisfaction - 3 à 5 minutes

La personne est invitée à hachurer les zones de satisfaction allant du centre du cercle jusqu'aux différents niveaux de satisfaction.



Affirmation-cadre

Je te laisse hachurer les zones de satisfaction entre le centre du cercle et tes niveaux de satisfaction.
Qu'est-ce que tu vois ? Qu'est-ce que tu te dis ?

Option - Satisfaction passée - 20 à 30 minutes

La personne est invitée à remplir une roue de la vie du passé en utilisant les mêmes domaines. Il est possible d'observer un passé plus ou moins proche, 2-3 ans, 5 ans ou même 10 ans. Une fois la temporalité définie, la personne est invitée à évaluer et à exprimer son niveau de satisfaction du passé pour chacun des domaines. Elle est invitée à tracer ses niveaux sur le canevas et hachurer les zones de satisfactions. Elle peut ensuite exprimer ce qui justifie ces niveaux de satisfaction.



Questions-cadres

Je t'invite à évaluer ta satisfaction pour chaque domaine, à tracer ces niveaux sur le canevas et à hachurer les zones de satisfaction.
Qu'est-ce qui était différent ?
Qu'est-ce qui était source de satisfaction ou d'insatisfaction ?

Option - Idéalisation future - 20 à 30 minutes

La personne est invitée à remplir une roue de la vie du futur idéal en utilisant les mêmes domaines et la même temporalité que pour le passé. La personne est invitée à évaluer et à exprimer son niveau de satisfaction désiré pour chacun des domaines. Elle est invitée à tracer ses niveaux sur le canevas et hachurer les zones de satisfactions. Elle peut ensuite exprimer ce qui justifie ces niveaux de satisfaction souhaités.



Questions-cadres

Je t'invite à évaluer ton niveau de satisfaction souhaité pour chaque domaine, à tracer ces niveaux sur le canevas et à hachurer les zones de satisfaction idéale.
Qu'est-ce qui sera différent ?
Qu'est-ce qui sera source de plus de satisfaction ?

Pistes d'améliorations - 10 à 15 minutes

La personne est invitée à partager ses observations et prises de conscience en lien avec le processus. Elle est ensuite invitée à identifier des pistes d'amélioration, des choses qu'elle peut commencer à faire, arrêter de faire, faire plus, faire moins ou faire différemment.



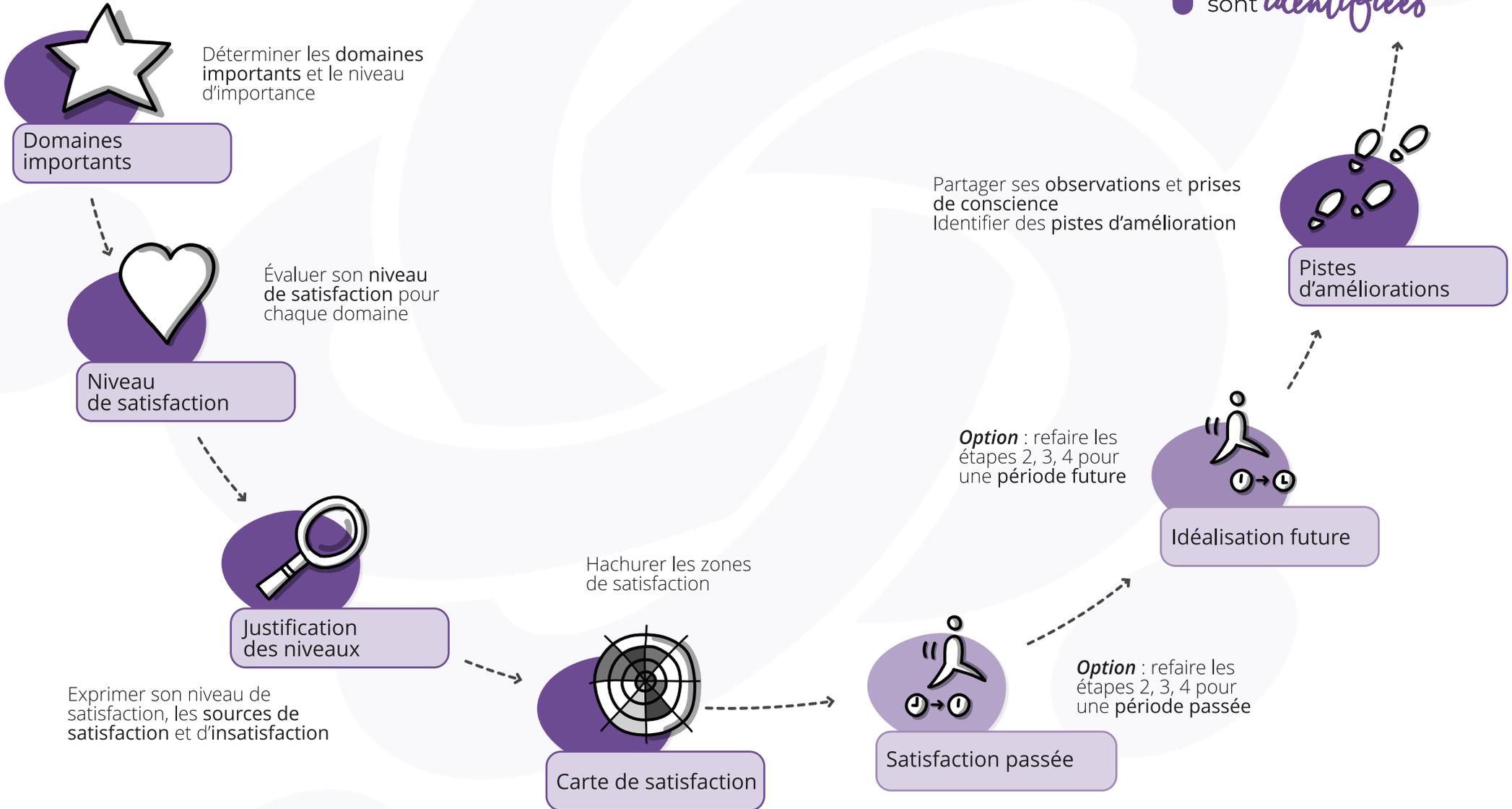
Questions-cadres

Qu'est-ce que tu peux observer après avoir fait ce processus ?
Est-ce qu'il y a des choses que tu souhaiterais commencer à faire, arrêter de faire, faire plus, faire moins ou faire différemment ?



ROUE DE LA VIE

Faire le point sur sa vie ou sur un projet





ROUE DE LA VIE

Faire le point sur sa vie ou sur un projet

Qui : seul·e ou avec une autre personne
Nombre de personnes : 1 ou 2 personnes
Durée : 30 à 120 minutes
Régularité : tous les 6 à 12 mois



Domaines importants - 5' à 10'

- Quels sont les domaines de ta vie qui sont vraiment importants pour toi ?
- Je te propose d'en identifier 8, plus ou moins.
- Si besoin - Aurais-tu besoin d'exemple de domaines de vie couramment utilisés ?
- Je t'invite à évaluer l'importance de chaque domaine de 0 à 10 pour indiquer à quel point ils sont importants.
0 : aucune importance et 10 : importance majeure.



Niveau de satisfaction - 3' à 5'

- Je t'invite à évaluer ta satisfaction pour chaque domaine de 0 à 10.
0 : pas du tout satisfait·e et 10 : pleinement satisfait·e.
- Je te laisse tracer ce niveau de satisfaction sur le canevas.



Justification des niveaux - 20' à 30'

- Qu'est-ce qui fait que tu as mis ... (note) sur ce domaine ?
- Qu'est-ce qui est source d'insatisfaction ?
- Qu'est-ce qui est source de satisfaction ?



Carte de satisfaction - 3' à 5'

- Je te laisse hachurer les zones de satisfaction entre le centre du cercle et tes niveaux de satisfaction.
- Qu'est-ce que tu vois ?
- Qu'est-ce que tu te dis ?



Option - Satisfaction passée - 20' à 30'

- Je t'invite à évaluer ta satisfaction pour chaque domaine, à tracer ces niveaux sur le canevas et à hachurer les zones de satisfaction.
- Qu'est-ce qui était différent ?
- Qu'est-ce qui était source de satisfaction ou d'insatisfaction ?



Option - Idéalisation future - 20' à 30'

- Je t'invite à évaluer ton niveau de satisfaction souhaité pour chaque domaine, à tracer ces niveaux sur le canevas et à hachurer les zones de satisfaction idéale.
- Qu'est-ce qui sera différent ?
- Qu'est-ce qui sera source de plus de satisfaction ?



Pistes d'amélioration - 10' à 15'

- Qu'est-ce que tu peux observer après avoir fait ce processus ?
- Est-ce qu'il y a des choses que tu souhaiterais commencer à faire, arrêter de faire, faire plus, faire moins ou faire différemment ?

Des pistes d'amélioration sont *identifiées*

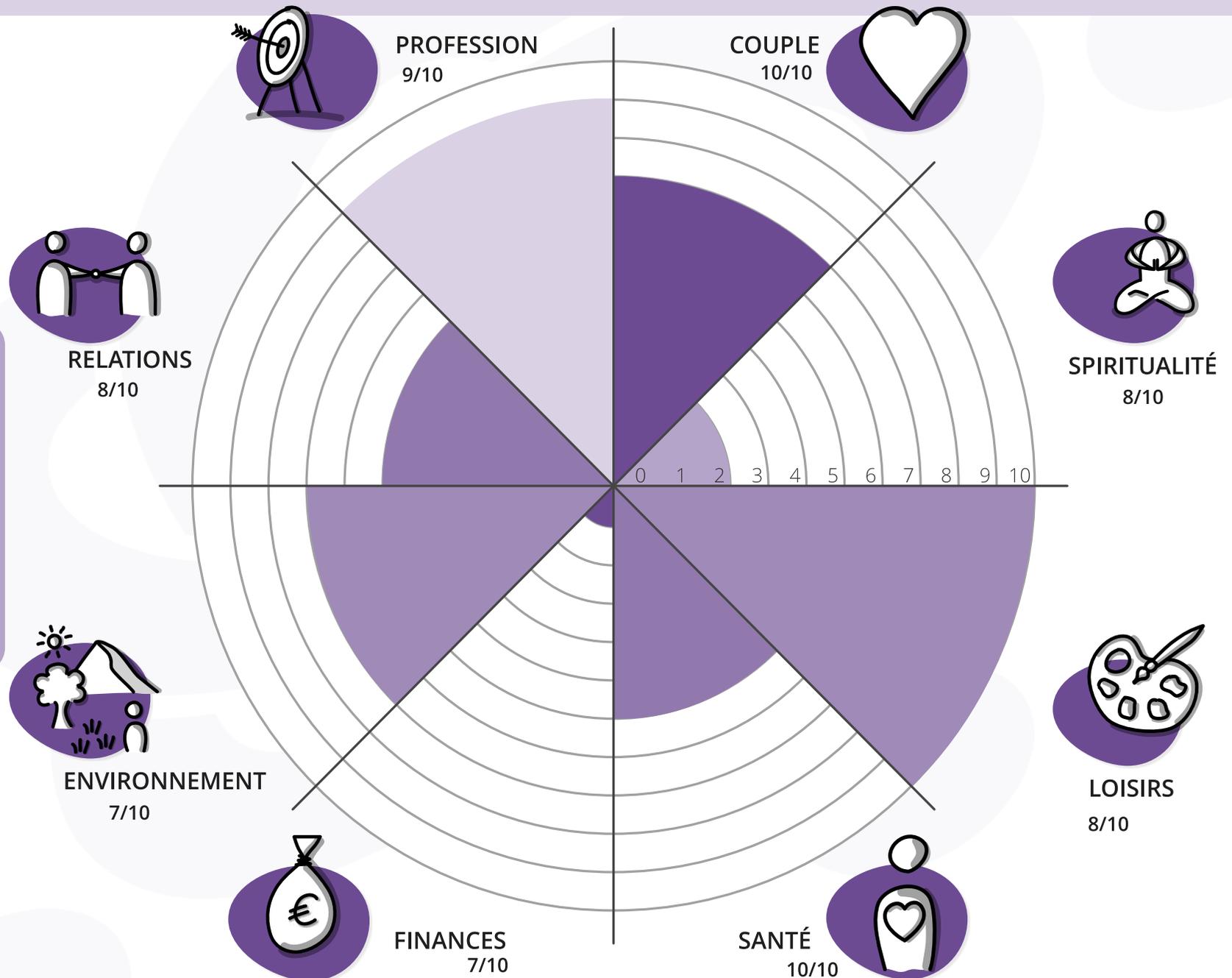


ROUE DE LA VIE

Faire le point sur sa vie ou sur un projet

EXEMPLES DE THÈMES

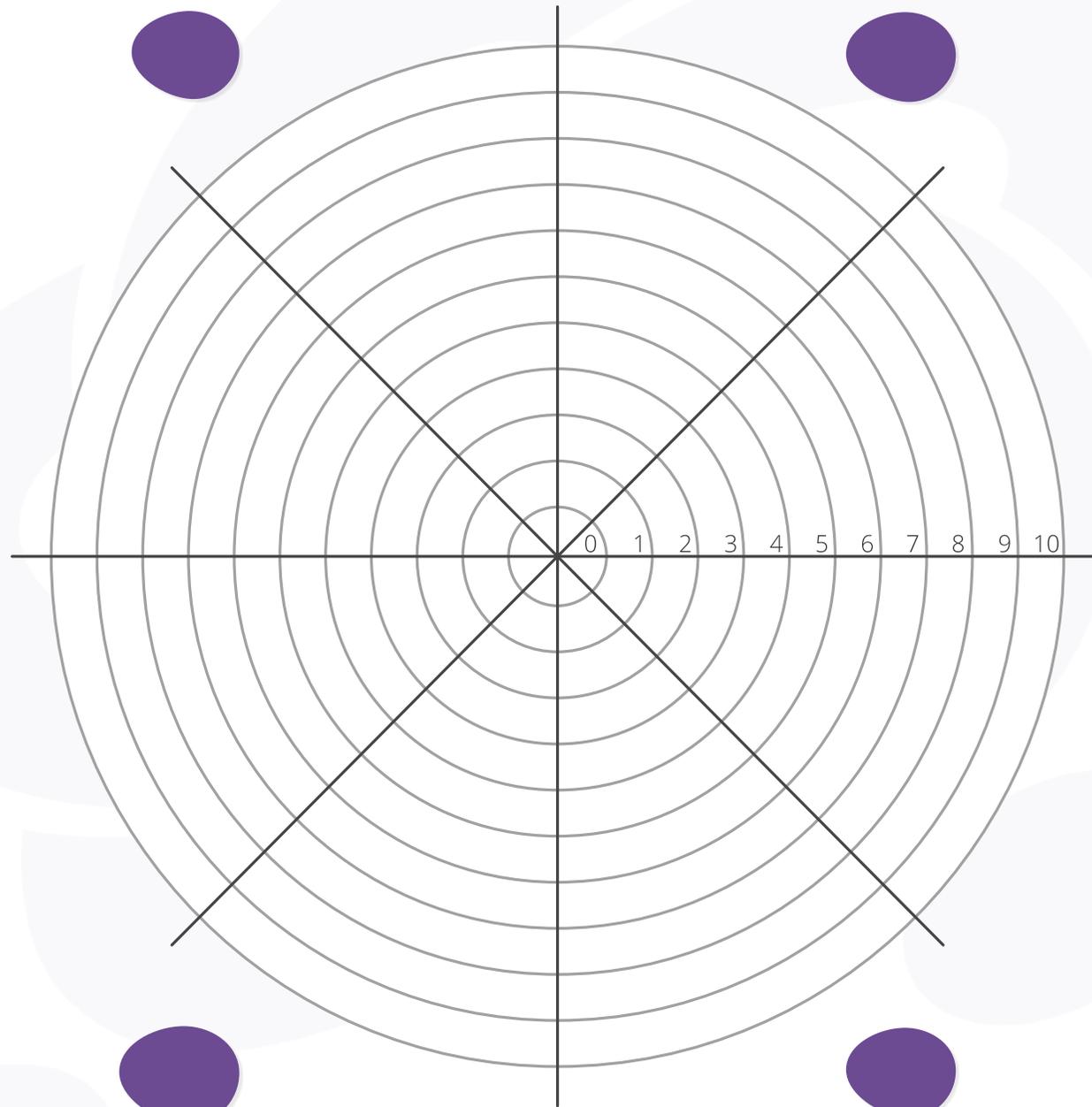
- Soin personnel - santé, bien-être, alimentation, sport
- Relations - couple, enfant, famille, amis
- Loisirs - amusement, art et culture
- Profession ou étude - apprentissage, développement
- Finance
- Organisation
- Cadre de vie
- Citoyenneté
- Écologie
- Spiritualité





ROUE DE LA VIE

Faire le point sur sa vie ou sur un projet



Le défi est d'aider les gens à comprendre
que ce qu'ils ont pensé être la réalité
est juste leur propre modèle de la réalité,
et de les amener jusqu'à une position
où ils peuvent dire :
si c'est juste un modèle,
j'aurais plutôt choisi celui-là là-bas.

Richard Bandler



PRÉSENCE ACTIVE

Faciliter les collaborations
& l'organisation collective

presence-active.org