

La roue de Satisfaction

Egide Altenloh - David Vandenbosch

www.egide-altenloh.com

www.act-therapie.com

Version : 12/2014

Cet exercice est inspiré de « la roue de la vie » (Wheel of Life) de Success Motivation International, du questionnaire des Valeurs de Vie de Kelly Wilson (VLQ).

La roue de satisfaction est un outil permettant de déterminer votre satisfaction dans différentes dimensions de vie. Si vous vous sentez coincé, en décalage ou incohérent dans votre vie, c'est un très bon point de départ pour vous.

La façon de remplir cette roue de satisfaction est d'indiquer votre niveau de satisfaction dans différentes dimensions de vie d'une croix correspondant à votre satisfaction actuelle évaluée sur les 4 derniers mois. « 0 » étant totalement insatisfait et « 10 » étant totalement satisfait. Il est possible que certaines dimensions soient absentes de votre vie ET ne vous intéressent pas. Ce n'est pas important. Vous ne devez pas donner un score pour les dimensions non pertinentes. Par satisfaction, entendez l'investissement, l'énergie, le temps et la qualité de celui-ci que vous consacrez à chaque dimension. Un score faible fait référence tant au « trop » qu'au « pas assez ». Un score haut de satisfaction représente un *juste rapport* entre ces critères (l'investissement, l'énergie, le temps et la qualité de celui-ci) et l'importance qu'a pour vous cette dimension de votre vie.

En OPTION : Vous pouvez, si vous êtes plus à l'aise avec des écarts, proposer trois scores par dimension : le premier représente votre satisfaction minimale ces derniers mois (4 mois), le second votre satisfaction actuelle et le troisième votre satisfaction maximale ces derniers mois (4 mois). Ces écarts vous donne l'amplitude des marées sur les côtes de votre satisfaction.

Vous pouvez également proposer des scores variables (2 ou 3 scores) pour certaines dimensions uniquement un score pour d'autres dimensions. Sentez-vous libre de remplir cette roue comme au plus proche de votre ressenti.

Les questions en italiques en dessous de la description des dimensions sont des exemples de questions. Elles permettent de vous guider dans l'appréciation de la dimension. Il s'agit d'un canevas et non d'un cadenas. Sentez-vous libre de les utiliser ou non.

Les différentes dimensions sont les suivantes :

Couple/relation intime :

Cette dimension recouvre à la relation à l'autre dans un couple ainsi que vos relations sexuelles.

Etes-vous satisfait(e) de ce que vous faites comme compagnon/compagne dans votre couple ?

Etes-vous satisfait(e) de la qualité de vos relations sexuelles ?

Rôle de Parent/tuteur :

Cette dimension recouvre la relation aux enfants, le fait d'aider les plus jeunes ou les moins expérimentés à grandir, à évoluer.

Etes-vous satisfait(e) de la façon dont vous aidez vos enfants ou autres personnes à grandir/évoluer ?

Amis et famille élargie :

Cette dimension touche à l'ensemble des autres relations significatives que nous pouvons avoir en dehors du noyau familial de base (couple et enfant).

Etes-vous satisfait(e) de l'ami(e)/membre de la famille (neveux, tante, cousin, ...) que vous êtes dans vos différentes relations ?

Organisation/cadre de vie :

Cette dimension touche à l'organisation de votre quotidien (rangement, routines, administration, etc.)

Etes-vous satisfait(e) de votre organisation quotidienne, de votre cadre de vie (maison, bureau ...) ?

Citoyenneté/Écologie :

Cette double dimension recouvre ce qui touche vos rapports à la société dans laquelle vous vivez, comme votre quartier, votre ville, votre village, le voisinage, ainsi que votre relation à la nature.

Etes-vous satisfait(e) de votre implication dans la société, dans votre quartier, votre village ou votre ville ? Etes-vous satisfait de ce que vous faites pour vous connecter et/ou protéger la nature ?

Travail/Étude :

Cette dimension regroupe tant votre satisfaction par rapport à votre travail (type, contenu ...) que ce que vous y faites, la façon dont vous l'investissez.

Etes-vous satisfait(e) du travail que vous faites ?

Etes-vous satisfait(e) de la façon dont vous faites votre métier ?

IMPORTANT : En cas de situation de non emploi, veuillez indiquer votre satisfaction par rapport à votre situation actuelle de non emploi. Si vous êtes étudiant, veuillez utiliser cette dimension pour évaluer votre satisfaction par rapport à votre activité scolaire/universitaire.

Finance :

Cette dimension recouvre tout ce qui touche à votre situation financière. C'est-à-dire votre niveau de vie, votre salaire, votre gestion quotidienne des factures ...

Etes-vous satisfait(e) de votre niveau de vie ?

Etes-vous satisfait(e) de la façon dont vous gérer vos finances ?

Spiritualité :

Cette dimension recouvre tout ce qui touche à la vie spirituelle au sens large : religion, philosophie de vie, rapport à la vie et à la mort ...

Etes vous satisfait(e) de votre engagement moral et spirituel ?

Amusement, Art et Culture :

Cette dimension recouvre tout ce qui touche aux hobbies, aux amusements, ainsi que votre rapport à l'art et à la culture.

Etes-vous satisfait(e) de la place que prennent vos hobbies et amusements, l'art et la culture dans votre existence ?

Apprentissage et développement :

Cette dimension regroupe les domaines de vie du développement personnel, de la formation continue ainsi que les autres activités d'apprentissage en dehors de vos activités principales.

Etes-vous satisfait(e) de ce que vous faites pour continuer à apprendre, à développer vos compétences ou en apprendre de nouvelles ?

Sport et Bien-être :

Cette dimension fait référence aux différentes activités sportives ou de bien-être.

Etes-vous satisfait(e) de vos activités sportives et de bien-être ?

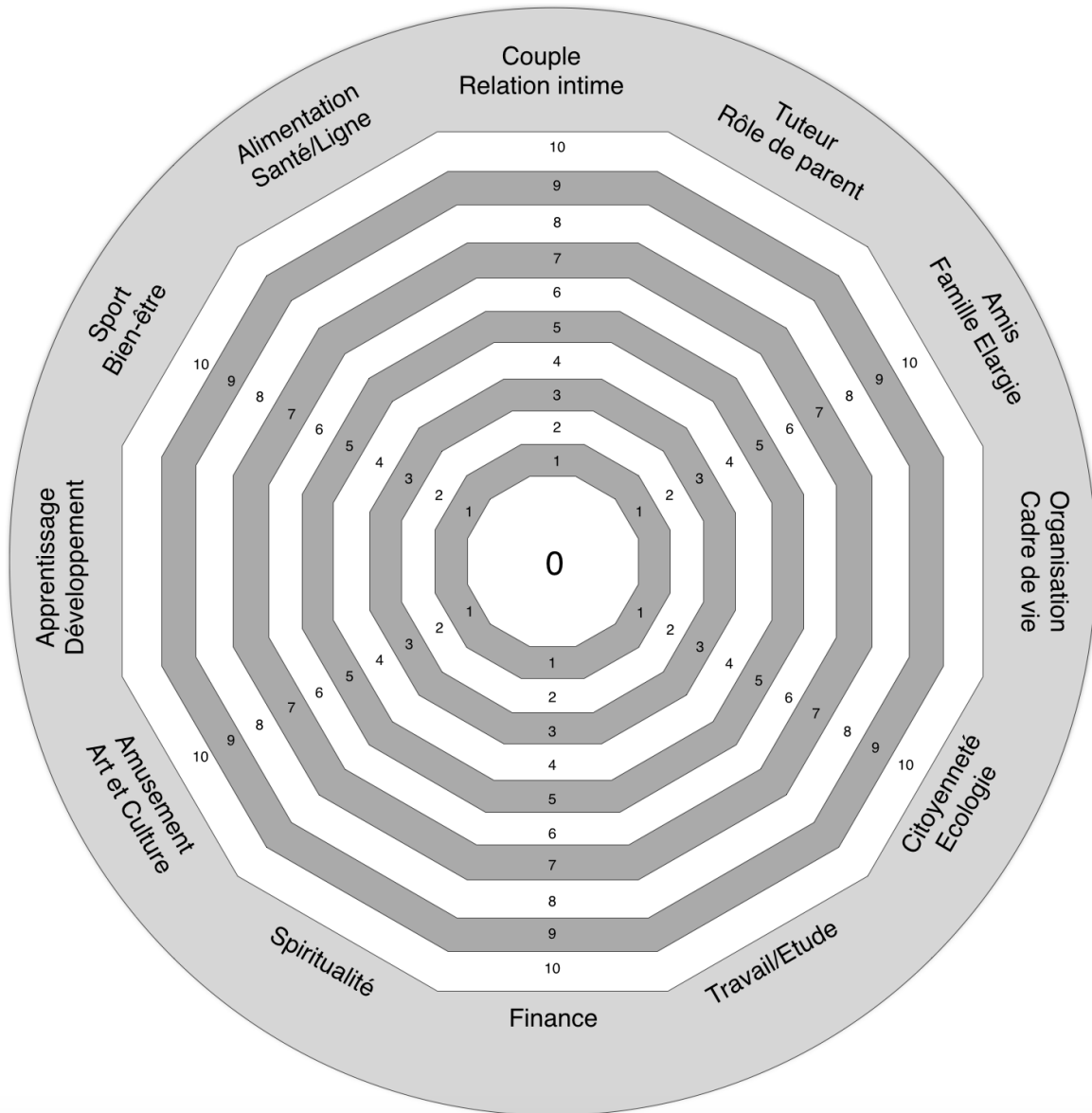
Etes-vous satisfait(e) de de la façon dont vous les réalisez ?

Alimentation, santé, ligne :

Cette dimension fait référence au lien que vous entretenez avec votre corps, tant sur le plan de la nourriture, de la santé de celui-ci que la relation que vous pouvez avoir avec votre image corporelle.

Etes-vous satisfait(e) de votre alimentation ? Etes-vous satisfait(e) de ce que vous faites pour prendre soin de vous ? Etes-vous satisfait(e) de votre image corporelle ?

D'une croix, indiquez où se situe votre niveau de satisfaction selon une échelle qui va de 0 (pas du tout satisfait) à 10 (extrêmement satisfait).



Lorsque vous avez réalisé cette cotation, vous pouvez relier l'ensemble des croix afin de dessiner votre territoire de satisfaction. Plus celui-ci est large, plus votre vie est satisfaisante. Vous pouvez griser ou colorier l'intérieur du territoire ainsi obtenu, cela ne le rendra que plus lisible.

Répondez à présent aux questions suivantes :

Qu'est-ce que vous pouvez observer ?

Quelle dimension mérite que vous vous attardiez un peu dessus ?

Qu'est ce qui serait important pour vous dans cette dimension ?

Que pourriez-vous faire qui puisse améliorer votre satisfaction dans cette dimension ?

Quels obstacles envisagez-vous ?

Comment pourriez-vous contourner ces obstacles ?

Comment pourriez-vous vous mettre des bâtons dans les roues ?

Comment pourriez-vous faire autrement cette fois ?