

“ Quand qualité de vie rime avec équilibre. ”

Avez-vous parfois cette impression de courir sans arrêt, du matin au soir, semaine et week-end ? D'avoir le sentiment qu'une journée de 24 heures n'est pas suffisante pour combler vos rôles et responsabilités quotidiens entre votre travail, vos enfants, votre conjoint, vos activités sociales et sportives, vos amitiés, vos passe-temps et votre famille ?

L'image de l'équilibriste sur un fil de fer nous aide à saisir cette recherche constante que les gens / familles vivent pour conserver un espace viable entre le travail et la vie familiale.

Fragile équilibre

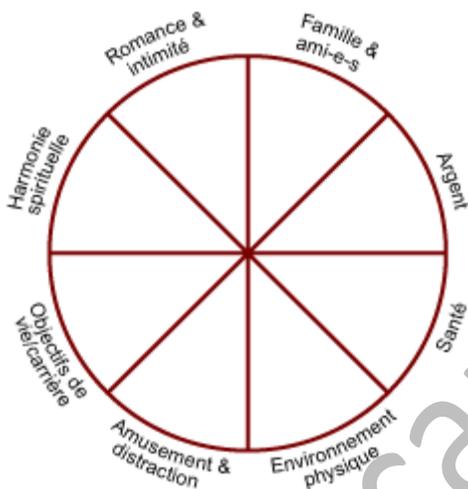
Quand nous pensons « qualité de vie », le mot « équilibre » s'impose à notre pensée. L'équilibre n'est jamais complètement atteint; lorsque nous croyons le posséder et que nous voulons le garder, il nous échappe avec l'arrivée d'un événement qui oblige à rebalancer le tout. La maladie d'un enfant ou d'un parent, la mort d'un proche, une perte d'emploi, le départ d'un enfant de la maison, une séparation ou un accident, tous ces événements oblige chaque membre de la famille à faire appel à ses forces intérieures pour s'adapter et retrouver une forme d'équilibre.

La roue de l'équilibre de vie

Auto-évaluation

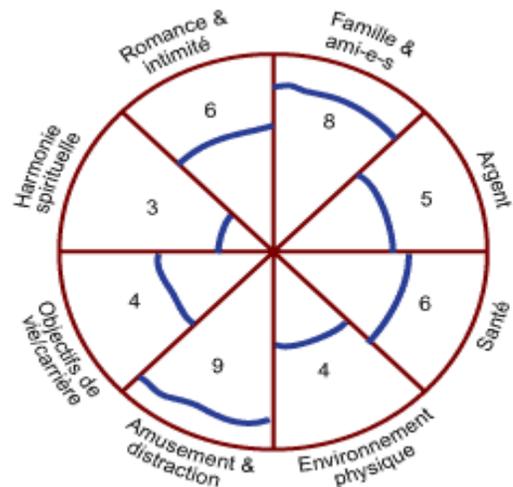
Qui ne recherche pas un peu plus d'équilibre dans sa vie? La roue de l'équilibre est un outil très simple, qui permet de percevoir immédiatement nos domaines d'amélioration. Je vous invite à vous installer confortablement, loin de toutes distractions pour évaluer où vous en êtes dans votre vie.

- Instructions pour faire l'exercice : les huit sections de la roue représentent différents aspects de nos vies. Les catégories précisées dans la roue sont les plus couramment utilisées et peut-être adapte au besoin. Pour chacune des sphères de votre vie, donnez-vous un indice de satisfaction, allant de zéro à dix, en vous demandant : « Quel est mon niveau de satisfaction face à cette sphère de ma vie ? »



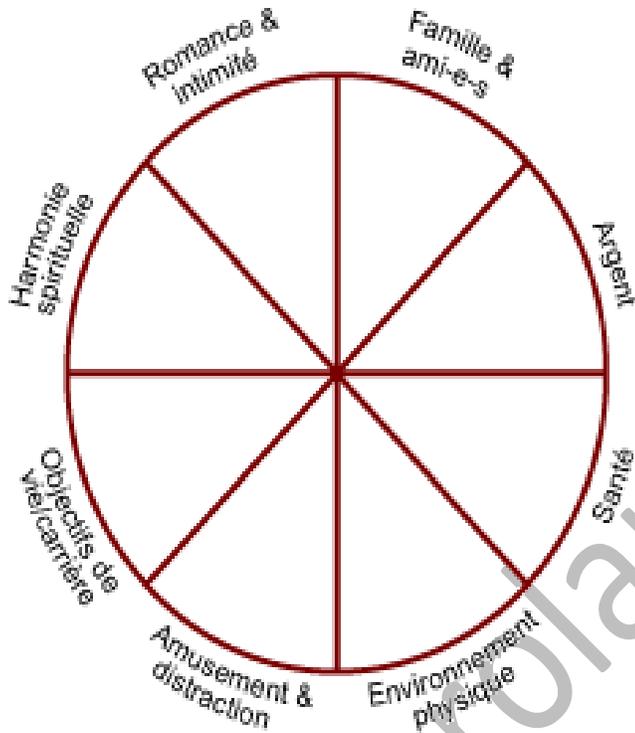
1. Prenez le centre de la roue comme 0 et la ligne extérieure comme 10, tracez une ligne correspondant à votre niveau de satisfaction dans chaque section. Le résultat observé serait exactement ce que vous pensez de votre vie !

2. Commençons par examiner la forme de votre roue. Si celle-ci est ronde, on peut dire que votre vie est équilibre et que « ça roule ». Cependant, si la forme n'est pas circulaire, votre roue ne roulera pas et cela signifie que vous avez des domaines à améliorer.



Voici quelques questions-type :

1. Quelles parties de votre vie vont vraiment bien?
2. Quelles parties de votre vie ne sont pas satisfaisant?
3. Que puis-je faire aujourd'hui pour améliorer ma vie ?



Passez à l'action !

Mettez-vous en action et concevez un plan pour améliorer les domaines de votre vie que vous souhaitez améliorer. Fixez-vous des actions à mettre en place.

Écrivez vos objectifs

En écrivant noir sur blanc vos objectifs, cela permet de les cristalliser et leur donner plus de force.

Fixez-vous des objectifs réalistes

Il est important de se fixer des objectifs que vous pouvez atteindre. En étant réaliste, vous augmentez considérablement vos chances de réussite.

**N'oubliez pas de passer en revue votre équilibre personnel régulièrement. **

• L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle. Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile. Et si vous désirez aller plus loin dans votre démarche, le coaching est un outil parfait pour vous accompagner dans l'attente de vos objectifs.