



CLE : Mes 5 domaines de vie



OBJECTIFS DE LA CLE :

- **Gérer et répartir son temps**
- Identifier ses besoins et ses priorités
- Initier des changements dans la répartition de son temps

PRINCIPE :

Notre vie se décompose en **5 domaines** :

- **Personnel** : ce que nous faisons pour nous-même et rien que pour nous-même (loisirs, détente...)
- **Professionnel** : ce qui concerne le monde du travail au sens large
- **Familial** : ce qui concerne famille au sens large (enfants, parents, frère-sœur, cousins-cousines...)
- **Couple** : ce qui concerne la personne qui partage votre intimité
- **Social** : ce que nous faisons avec les autres, en dehors des domaines précédents (amis, associations,)

Consacrer le juste temps, qui nous correspond, à chaque domaine de vie, permet de vivre en cohérence avec nous-même !

CAS PRATIQUE

1 - **Réalisez votre schéma**, comme l'exemple ci-dessous, par rapport à **votre situation actuelle**. Chaque part du camembert représente le temps que vous consacrez à ce domaine de vie (par jour, semaine ou mois, selon comment vous souhaitez faire l'exercice).

2 - Posez-vous la **question** : « Qu'est-ce que ce schéma m'évoque ? Me convient-il ? »

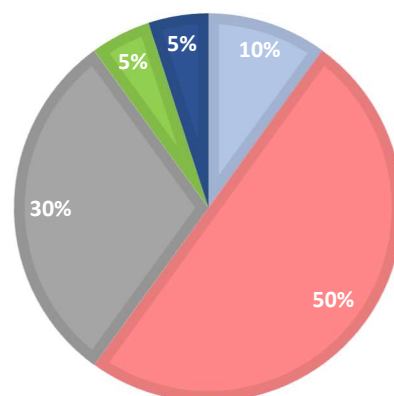
3 - Réalisez ce même schéma sur une autre feuille, cette fois par rapport à **votre idéal de vie**, ce que vous souhaiteriez pour vous !

4 - Posez-vous la **question** : « Qu'est-ce que ce schéma m'évoque ? Par rapport au 1^{er} schéma ?

5 - Envisagez ce que vous pouvez mettre en place pour atteindre cet idéal et **passez à l'action** !

EXEMPLE DE RÉPARTITION DES 5 DOMAINES DE VIE

■ Personnel ■ Professionnel ■ Famille ■ Couple ■ Social



A NOTER :

L'idée de cet exercice n'est **pas de porter un jugement**. Si votre « camembert actuel » ne vous satisfait pas, n'en faites pas d'interprétation, soyez bienveillant avec vous-même. Acceptez simplement le fait d'être là aujourd'hui et d'avoir la volonté de faire changer les choses. **C'est justement le fait de réaliser ce constat qui va permettre d'envisager des améliorations pour concrétiser vos objectifs.**