

# Roue d'investissement

Cette roue permet de mettre en évidence les domaines de vie où l'on en fait trop ou pas assez. Si vous considérez que vous n'en faites pas assez dans un domaine par rapport à son niveau d'importance pour vous, vous évaluez votre investissement dans ce domaine comme trop faible en posant une croix vers le centre. Si au contraire vous considérez que vous en faites trop, vous tracez une croix proche de l'extérieur du cercle. Si vous considérez votre investissement comme optimal, posez une croix dans le cercle « optimal » en relation à cette dimension.

Pour chaque dimension posez-vous les questions suivantes :

*Dans quelle mesure cette dimension est importante pour moi ?*

*Ce que je fais dans cette dimension de vie est-il optimal en rapport à son importance ?*

*Est-ce que j'en fais trop ? Est-ce que je pourrais en faire plus pour que ce soit optimal ?*

**Les différentes dimensions sont les suivantes :**

## **Couple/relation intime :**

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

## **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).

## **Organisation/cadre de vie :**

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

## **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.

**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.

**IMPORTANT :** En cas de situation de non-emploi, veuillez indiquer votre investissement par rapport à votre situation actuelle de non-emploi. Si vous êtes étudiant, veuillez utiliser cette dimension pour évaluer votre investissement 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 ...

**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 ...

**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.

**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.

**Sport et Bien-être :**

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

**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 ainsi que la relation que vous pouvez avoir avec votre image corporelle.

Comment procéder :

Pour chaque dimension, prenez le temps de vous poser les questions de votre investissement dans celle-ci et dessiner une croix à l'endroit qui vous paraît le plus proche de votre investissement actuel (pas assez - optimal - trop).

Lorsque vous avez terminé, reliez les différentes croix ensemble et vous obtiendrez une sorte de carte d'investissement.

# Roue d'investissement

