

DESCRIPTION DES DIFFERENTS DOMAINES DE VIE

- **Enfant(s) :** ce sont les relations que vous avez avec vos enfants. Quelles difficultés rencontrez-vous ? Ou est-ce un projet, si vous n'en avez pas encore ?
- **Famille :** domaine à prendre dans son sens large . Votre famille (parents, frère(s), sœur(s), cousins...) mais aussi celle de votre conjoint ou votre épouse, compagnon ou compagne, concubin ou concubine. Comment vont vos relations ?
- **Couple :** comment va votre relation de couple ? Cherchez-vous encore l'amour ? Si vous n'êtes pas en couple ou ne le souhaitez pas l'être : comment gérez-vous vos relations affectives et sexuelles ? Comment se portent-elles ?
- **Sphère personnelle :** vous accordez-vous du temps à vous ? Que faites-vous pour vous ? Si cela a de l'importance pour vous : que faites-vous dans le développement de votre spiritualité ? (Réflexion personnelle, foi, quête de sens, quête de soi...)
- **Sphère sociale :** faites-vous partie d'une association, d'un club ? Que faites-vous pour contribuer au développement de votre vision du monde ?
- **Sphère professionnelle :** votre vie professionnelle est-elle épanouissante ? Vos relations avec vos collègues de travail, votre responsable vous conviennent-elles ? L'engagement écologique de votre entreprise est-il en adéquation avec vos valeurs ? Si vous êtes en recherche d'emploi : quelles difficultés rencontrez-vous ? Que voulez-vous ?
- **Santé :** comment évaluez-vous votre état de santé ? Que ressentez-vous ? Pensez à votre santé physique, mais aussi votre santé mentale.
- **Liens sociaux :** avez-vous des amis ? Comment vont vos relations amicales ? Ressentez-vous le besoin d'avoir de nouveaux amis ? Si vous avez peu ou pas d'amis, cela vous convient-il ?
- **Finances :** comment se porte votre budget ? Avez-vous un projet important à payer ? Souhaitez-vous mieux épargner ?

À présent, évaluez chacun de vos domaines de vie en les regardant d'un œil le plus objectif possible et en entourant votre niveau de contentement personnel sur une échelle de 1 à 10 :

- De 0 à 5, le domaine est peu satisfaisant,
- De 6 à 8, le domaine est satisfaisant,
- De 9 à 10, le domaine est excellent.