

BIEN DANS MON CORPS

« Ce n'est pas le bon moment »

Quand on commence un accompagnement pour faire la paix avec son corps et son poids, on dit souvent : « Là, ce n'est plus possible. Je ne peux plus vivre comme ça. Il faut que ça change ! » Convaincue qu'une fois notre objectif atteint, on pourra enfin profiter, s'aimer, être heureuse...

Mais très vite, le quotidien reprend le dessus : travail, enfants, fatigue, imprévus... Et ce qui semblait essentiel passe au dernier plan : « Ce n'est pas le bon moment. »

On attend les vacances, la rentrée, que ça se calme au boulot, que les enfants soient grands... Mais le bon moment n'arrive jamais... simplement parce qu'il n'existe pas.

Derrière cette excuse, il y a parfois la peur d'échouer, parfois celle de réussir et souvent l'habitude de se faire passer en dernier.

La roue des priorités t'aidera à prendre du recul, à voir ce qui compte pour toi aujourd'hui, ce qui te nourrit, où tu dépenses ton énergie... et ce que tu laisses toujours passer après le reste.

Les 8 domaines de vie

Pour cet exercice, on va diviser ton quotidien en 8 grands domaines de vie :



Santé & poids : forme physique, énergie, alimentation, bien-être corporel...



Travail / carrière : emploi, études, formations, projets pro, équilibre pro/perso...



Famille : relations avec les enfants, parents, proches...



Vie sociale & amitiés : amis, entourage, communauté, réseau...



Loisirs & plaisir : activités qui font du bien, hobby, détente, créativité...



Couple / vie amoureuse : relation de couple ou vie affective, sexualité...



Finances : sécurité matérielle, gestion de l'argent, prévoyance, sérénité financière...



Dév. personnel / spiritualité : croissance intérieure, confiance en soi, sens de la vie, équilibre émotionnel...

Si certains ne te parlent pas, tu peux les remplacer par ceux qui comptent vraiment pour toi :





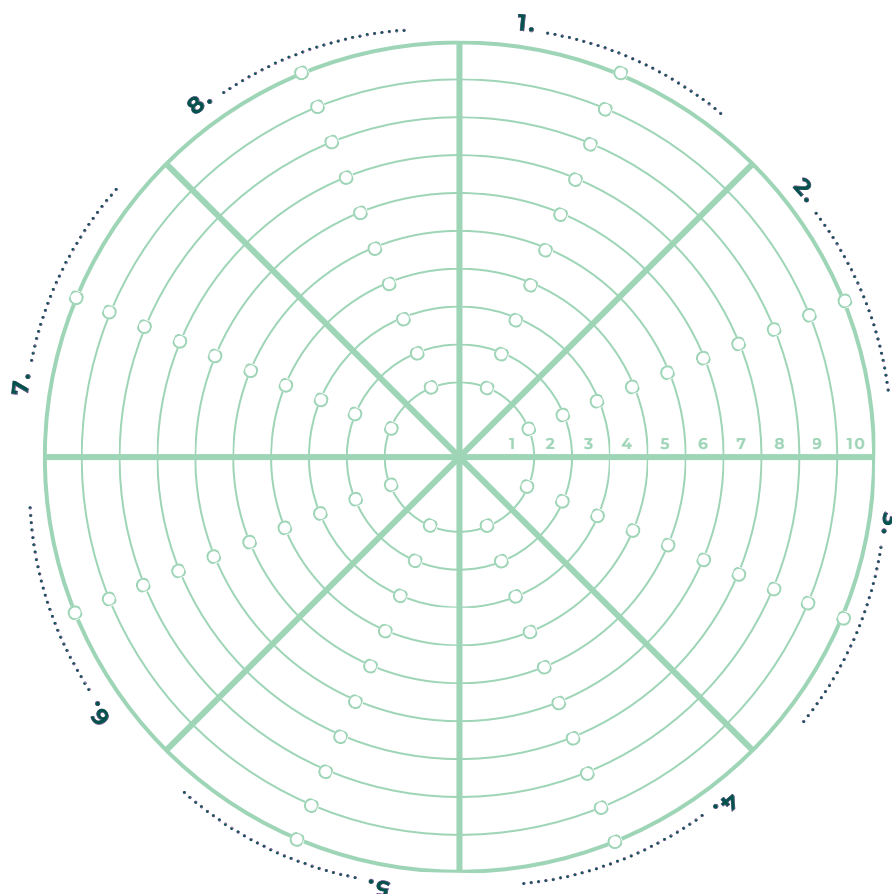




La roue des priorités

1) Qu'est-ce qui compte le plus pour toi aujourd'hui ?

Place chaque domaine de ta vie autour de la roue, en les classant par ordre d'importance (1 = le plus important, 8 = le moins important). L'idée n'est pas de juger si c'est « bien » ou « mal », mais simplement de voir ce qui compte le plus pour toi en ce moment.

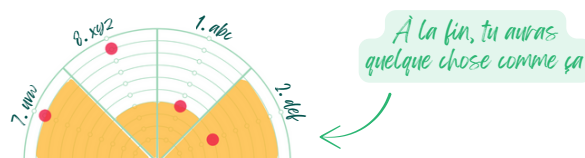


2) Comment te sens-tu dans chaque domaine actuellement ?

Colorie chaque tranche de la roue pour représenter ton niveau de satisfaction aujourd'hui. Le niveau de remplissage reflète ton ressenti : plus tu es satisfaite, plus la tranche est pleine.

3) Quelle énergie leur consacres-tu quotidiennement ?

Pour chaque domaine, place un point pour représenter ton niveau d'engagement actuel, sur une échelle de 0 à 10.



Lire ta roue des priorités

En remplissant ta roue, tu vas voir apparaître des écarts entre :

- ce qui est **importance** pour toi (ordre des domaines, 1 à 8),
- ton niveau de **satisfaction** (le remplissage, en jaune),
- et ton niveau d'**engagement** (les points, en rouge).

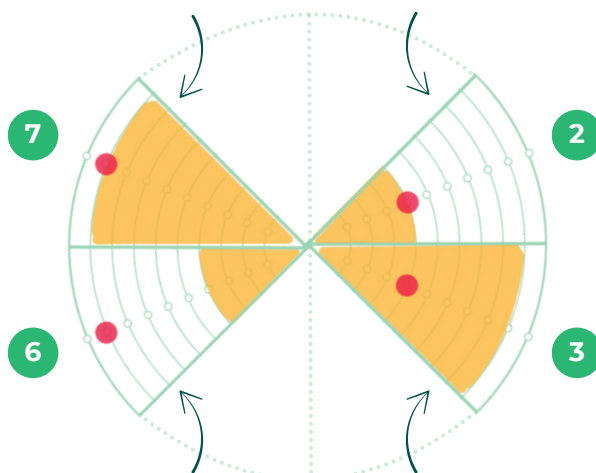
Plusieurs cas de figures peuvent se présenter :

Satisfaction haute / engagement haut

Tu y mets de l'énergie et ça t'apporte de la satisfaction en retour. Veille à ne pas laisser ce domaine prendre toute la place au détriment des autres.

Satisfaction basse / engagement bas

Tu n'es pas satisfaite mais tu n'agis pas. Ce domaine a tendance à être mis de côté et à stagner. Attention à la frustration et au cercle vicieux du report constant.



Satisfaction basse / engagement haut

Tu donnes beaucoup mais tu n'es pas satisfaite. Normal au début d'un changement, mais attention au risque d'épuisement ou de découragement.

Satisfaction haute / engagement bas

Tu es satisfaite sans y consacrer beaucoup d'énergie. C'est confortable, mais si tu le négliges trop, la satisfaction risque de diminuer avec le temps.

Et puis il y a la question de la **cohérence** entre tes priorités et ton engagement :

Priorité basse / engagement haut

Tu investis ton énergie dans un domaine *secondaire* (6-8). Du coup, ce qui compte vraiment pour toi risque de se retrouver relégué à plus tard.

Priorité haute / engagement bas

Tu considères ce domaine *essentiel* (1-3) sans y consacrer du temps ou de l'énergie. C'est le signe d'un décalage entre tes intentions et tes actions.

Si l'**importance**, la **satisfaction** et l'**engagement** sont plus ou moins cohérents, tu avances dans la bonne direction. Mais si le décalage est trop grand, tu t'éloignes de ton objectif... et c'est souvent là que surgissent les excuses comme « *ce n'est pas le bon moment* ».

Ce que ta roue révèle

1) Dans quel domaine vois-tu le plus grand décalage entre importance, satisfaction et engagement ?

2) Quel domaine absorbe beaucoup d'énergie alors que tu ne le considères pas prioritaire ?

3) Au contraire, quel domaine compte pour toi, mais reste négligé ?

De la prise de conscience à l'action

1) Si tu devais améliorer ta satisfaction d'un seul point dans un domaine, lequel choisirais-tu ?

2) Quel petit pas concret pourrais-tu poser dès cette semaine pour y arriver ?

Une **petite action** simple, mesurable et surtout faisable dans ton quotidien peut faire une grande différence :

- marcher 10 minutes après le déjeuner,
- préparer un repas équilibré de plus cette semaine,
- prendre 5 minutes le soir pour respirer, lire, écrire...

Tu n'as pas besoin d'attendre le moment parfait, ni de viser la perfection ou d'y mettre tout ton temps et toute ton énergie. Ce qui compte, c'est de te **passer à l'action** et d'être **régulière**.