



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

LA ROUE DU BIEN-ÊTRE

Outil d'aide à la réflexion pour t'aider à
cultiver ton bien-être

Août 2022



CONSIGNES POUR L'EXERCICE

Dans chacune des sphères de la roue du bien-être illustrée ci-dessous¹, inscris une stratégie ou une action te permettant de cultiver cette même sphère et que tu t'engages à intégrer ou à conserver (si elle est déjà en place) dans tes habitudes de vie.



¹ Inspirée de de la roue du Bien-être - Myers, Sweeney & Witmer (2000) et du modèle du bien-être, Flourish de Seligman (2010)



SPHÈRE RELATIONNELLE

Définition

Présence de relations significatives et harmonieuses dans sa vie avec soi-même, d'autres individus et groupes d'individus.

Exemples de stratégies pour la cultiver

- Rencontres de famille ou d'amis, bénévolat, communauté de pratique, rencontres avec un.e coach ou un.e thérapeute, etc.
- Nommer régulièrement aux personnes qui nous côtoient ce qu'on apprécie chez elles, faire preuve d'authenticité, etc.

Définition

Adoption et maintien de saines habitudes de vie et d'une image de soi positive (activité physique, sommeil, alimentation saine, etc.)

Exemples de stratégies pour la cultiver

- Des pratiques sportives : Sports d'équipe, jogging, natation, yoga, etc.
- Des pratiques alimentaires : prendre le temps de se cuisiner de bons repas, manger en pleine conscience, limiter la consommation d'alcool, etc.



SPHÈRE PHYSIQUE



SPHÈRE ÉMOTIONNELLE

Définition

Capacité à identifier, réguler et accepter ses émotions, qu'elles soient négatives ou positives; également liée à la capacité à gérer son stress.

Exemples de stratégies pour la cultiver

- Des pratiques de présence à soi : méditation de pleine conscience, méditation d'auto-compassion, scan corporel, cohérence cardiaque, yoga, etc.;
- Des pratiques «thérapeutiques» : programme Mindfulness-based stress reduction (MBSR), thérapie cognitive-comportementale, etc.

Définition

Adoption de croyances, de valeurs, de principes qui donne un sens ou un but à sa vie.

Exemples de stratégies pour la cultiver

- Des pratiques qui aident à faire sens : lecture d'ouvrages philosophiques ou spirituels, rédaction d'un journal d'introspection et de réflexions sur la vie, etc.
- Exercice de la boussole intérieure (voir série Bien ensemble et avec soi)



SPHÈRE SPIRITUELLE



**SPHÈRE CRÉATIVE ET
INTELLECTUELLE**

Définition

Capacité à faire preuve de créativité, à penser différemment, à éprouver de la curiosité et un désir d'apprendre de nouvelles choses.

Exemples de stratégies pour la cultiver

- Des pratiques artistiques : écouter ou jouer de la musique, voir un film ou une pièce de théâtre, danser, écrire, dessiner, créer, etc.
- Des pratiques d'immersion en nature : bain de forêt, marche en nature, retraite en nature, jardinage, observation de la flore et la faune, etc.

Définition

Adéquation entre ses compétences, ses valeurs et son travail.

Exemples de stratégies pour la cultiver

- Des pratiques pour augmenter le sens au travail : noter quotidiennement dans un journal de bord son bon coup de la journée, choisir un poste qui permet d'être en cohérence avec ses valeurs, etc.
- Des pratiques pour augmenter son sentiment de compétence : travailler en équipe pour bénéficier des forces de chacun et faire valoir ses propres forces, choisir un poste qui permet d'utiliser ses forces, etc.



**SPHÈRE
PROFESSIONNELLE**

RÉFÉRENCES

Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* [Measurement instrument]. New York.

