

# ROUE DU BIEN-ÊTRE



**PROFESSIONNEL**  
(Satisfaction au travail)



**PHYSIQUE**  
(Bonne alimentation, exercice, sommeil de qualité)



**ENVIRONNEMENTAL**  
(Sécurité et confort au foyer)



**FINANCIER**  
(Budget, économies)



**SPIRITUEL**  
(Nourrir son âme, chercher un sens à la vie)



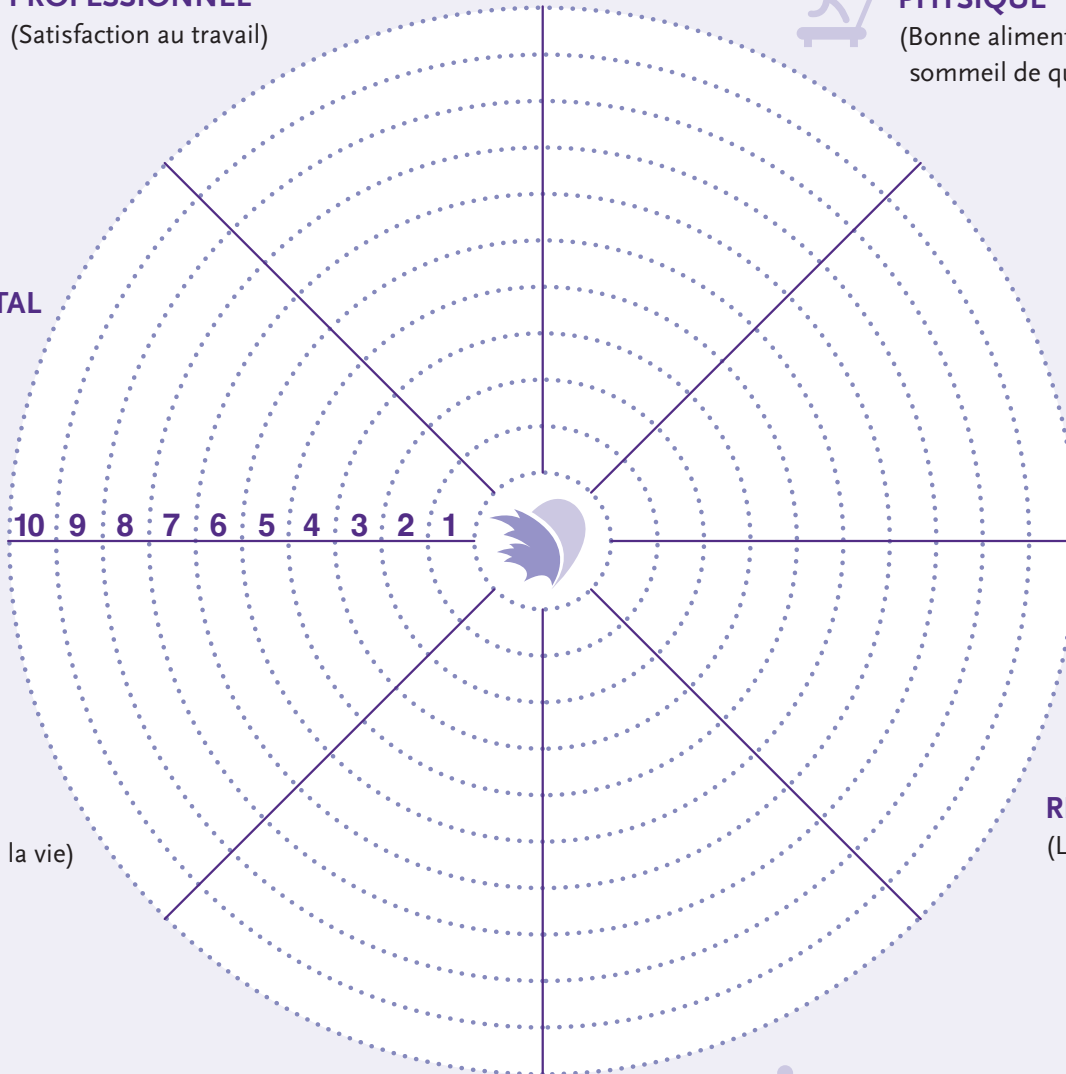
**RÉCRÉATIF**  
(Loisirs, plaisir, relaxation)



**MENTAL**  
(Attitude positive)



**SOCIAL**  
(Sentiment de connexion avec d'autres)



## INSTRUCTIONS

Les huit sections de la roue représentent les aspects de votre vie. Évaluez votre niveau de satisfaction pour chacune sur une échelle de 1 à 10. Un score de 1 signifie que vous avez des difficultés et que vous ne vous sentez pas satisfait-e dans ce domaine. Un score de 10 signifie que vous êtes satisfait-e de ce domaine et que vous ne pensez pas qu'il nécessite beaucoup d'améliorations. Fiez-vous à votre intuition la première fois que vous faites cette évaluation. Essayez de ne pas trop réfléchir!

Coloriez le nombre de rangées de la roue pour correspondre à votre évaluation, en partant du centre de la roue et en allant vers l'extérieur. Colorier la roue vous aidera à voir quels sont les domaines dont vous êtes satisfait-e et ceux qui nécessitent votre attention et vos soins.

## TROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE

La roue du bien-être est un outil classique souvent utilisé pour aider les gens à réfléchir à leur vie et à trouver un équilibre. Vous pouvez revenir à cet outil aussi souvent que nécessaire — vos réponses peuvent changer d'une fois à l'autre, et c'est parfait comme ça.

Une fois que vous avez colorié votre roue, prenez un stylo et du papier et répondez aux questions suivantes :

1. Quel score avez-vous accordé à chaque domaine de la roue?
2. Quels sont les domaines que vous voulez améliorer dès maintenant? Pourquoi?
3. Qu'imaginez-vous lorsque vous envisagez des améliorations dans ces domaines?
4. À quoi ressembleront ces domaines lorsque vous en serez plus satisfait·e?
5. Quels types d'activités et de pratiques vous aideraient le plus?
6. Quelles actions pouvez-vous entreprendre dans les 2 ou 3 prochains mois pour vous aider à vous sentir mieux dans ces domaines?

## PROCHAINES ÉTAPES

Maintenant que vous avez repéré les domaines sur lesquels vous voulez travailler dans votre vie, engagez-vous à faire le nécessaire! En remplissant votre roue du bien-être chaque semaine ou chaque mois, vous serez en mesure de suivre l'évolution de votre situation. Vous pourrez vous réjouir ou rectifier le tir en fonction de ce que vous observez.

Vous trouverez ici des ressources qui pourront vous aider à trouver votre équilibre.

[www.ahtpcanada.ca/Vivre-avec-l-HTP/Proches-aidants](http://www.ahtpcanada.ca/Vivre-avec-l-HTP/Proches-aidants)



L'ASSOCIATION D'HYPERTENSION  
PULMONAIRE DU CANADA

PULMONARY HYPERTENSION  
ASSOCIATION OF CANADA