

# Les sphères de vie

Source : Boîte à outils de la gestion du temps, Dunod, 2014, l'auteure, Pascale Belorgey.

Témoignage de Nathalie Van Laethem sur son usage des sphères de vie :

<https://www.youtube.com/watch?v=3FGV7U7N5K8&feature=youtu.be>

Intégrer les sphères de vie permet de gagner en efficacité dans un contexte où les rôles s'entremêlent et qu'il est nécessaire de traiter plusieurs situations en parallèle. Il est utile pour les personnes qui ont la sensation de courir constamment ou d'oublier l'essentiel.

Pour garder un équilibre émotionnel au travail, il est important d'assurer une certaine cohérence entre les différents rôles qui cohabitent dans les sphères de vie : professionnels, familiaux, sociaux, etc. Chacun possède en effet différentes sphères qui vont donner du sens à son existence. Il est important d'avoir conscience des éléments caractéristiques de chacune de ces sphères, afin d'étudier la meilleure manière de les rendre compatibles entre elles. Cela permet à celui qui y accorde du temps d'être pleinement lui-même, heureux et serein.

## 1. Le dessin de la situation actuelle

Nous n'avons pas besoin de savoir dessiner pour réaliser ce bilan graphique. Sur une feuille blanche, il suffit de représenter par un cercle ou n'importe quelle autre forme de notre choix, chacune des sphères de notre vie telle que nous la vivons actuellement. La taille du dessin en valeur absolu n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est la taille des sphères les unes par rapport aux autres et leur agencement dans l'espace par rapport à une forme qui nous représente nous-mêmes. Certaines sphères peuvent se chevaucher ou au contraire être très distantes les unes des autres.

Le nombre de sphères n'est pas défini. Nous pouvons ajouter des sphères de notre cru aux sphères de vie citées ci-dessous, ou subdiviser une sphère en deux formes distinctes, comme le fait Nathalie avec la sphère familiale dans la vidéo :

- La sphère professionnelle représente notre travail, notre métier, notre carrière.
- La sphère sociale représente nos amis, notre réseau de connaissances (y compris des collègues proches, avec qui nous avons des relations plus profondes que strictement professionnelles), les associations ou clubs auxquels nous appartenons, les activités de loisir collectives.
- La sphères familiale représente la famille proche : conjoint, enfants, parents, fratrie, et peut-être les cousins qui ne nous ont jamais quittés et avec lesquels nous continuons de partir en vacances.
- La sphère personnelle contient les activités qui nous ressourcent et/ou nous permettent de nous accomplir, notre jardin secret : passions, santé, sport, soins corporels, détente psychique.

Lorsque nous avons positionné toutes nos sphères sur notre feuille de papier, nous sommes en mesure de répondre à cette question : comment nous sentons-nous avec cette répartition et cette disposition ? Notre dessin nous convient-il ? Si nous ne sommes pas entièrement satisfaits, nous pouvons prendre une deuxième feuille de papier et passer à l'étape suivante.

## 2. Le dessin de la situation désirée

Pour réussir ce deuxième dessin, munissons-nous d'une baguette magique et laissons parler notre intuition. Si nous n'avions aucune contrainte – ni même celle de gagner notre vie – comment représenterions-nous nos sphères de vie idéales ? Quelles sont les aspects de notre vie auxquels

nous souhaitons accorder une place plus importante ? Quelles sont les sphères avec lesquelles nous désirons prendre un peu de distance ? Y a-t-il des sphères que nous souhaiterions rapprocher l'une de l'autre, ou au contraire séparer plus nettement ?

Prenons le temps de considérer notre deuxième dessin et de vérifier ce qu'il nous dit sur le plan émotionnel. Que ressentons-nous ? Un soulagement, une libération ? De la joie ? Une vibration, une excitation ? Si l'émotion est positive, c'est que nous sommes sur la bonne voie. La voie de notre équilibre de vie.

Une fois ce deuxième dessin validé par nos émotions, comparons-le au premier. C'est le moment de retrouver notre esprit rationnel et le langage des mots. Nous pouvons inscrire, à l'intérieur ou à côté de chaque sphère dont la taille ou la place a bougé, les activités auxquelles correspondent ces changements. Par exemple : « faire plus de sport », « me mettre au dessin », « passer plus de temps avec mes enfants », « travailler moins et en particulier diminuer tel type de tâches ». La direction est claire, il nous reste à tracer le début du chemin.

### 3. Les premières pistes d'action

Nous avons lâché prise sur nos contraintes lorsque nous avons réalisé notre deuxième dessin, mais ce n'est pas pour autant que nous devons tout révolutionner et mettre en danger notre équilibre actuel. Le changement peut s'opérer en douceur, au moins au départ.

