**L’EQUILIBRE DES SPHERES DE VIE ET LA CLARIFICATION DE SES CAPS[[1]](#footnote-1)**

Clarifier ses caps de vie, dans les différentes sphères de la vie (Professionnelle, sociale, familiale, personnelle), permet d’aller à l’essentiel (ce qui compte vraiment) et de vivre mieux tout simplement. Gérer ses temps de vie c’est d’abord définir un cap, c’est-à-dire une direction, un but vers lequel vous souhaitez aller dans un temps donné (= objectif à moyen long terme + délai défini).

C’est à chacun$·$e de dessiner l’équilibre actuel entre ses différentes sphères de vie et de sentir, ou non, son alignement, par rapport à tous ses engagements. La taille de chaque sphère est proportionnelle au temps passé ou à l’importance donnée à la sphère.

Vie Professionnelle

Vie Sociale

Vie Personnelle

Vie Familiale

**Vie Familiale** : les proches, les conjoints, enfants, parents, fratrie.

**Vie Sociale** : amis, réseau de connaissance, associations, clubs, activités de loisir collectives.

**Vie Professionnelle** : métier, carrière, formation, création entreprise.

**Vie Personnelle** : activités qui ressourcent et / ou permettent de s’accomplir, passions, santé, soin corporel, détente psychique.

Exercice individuel : Etre capable de définir ses caps de vie (un à 3 maximums) par sphère de vie. Dessiner 2 cartes : l’état actuel et l’état souhaité en matière d’équilibre des temps de vie. L’écart entre la situation actuelle et la situation souhaitée mettra en lumière vos axes de travail pour améliorer la situation.

Refaire cet exercice de clarification régulièrement (exemple tous les 2 – 3 mois).pour vérifier et / ou réajuster l’équilibre des temps de vie et son alignement personnel.

1. Source : Marina Bouchet, Psycho sociologue et experte en gestion des temps, [www.toucheb.com](http://www.toucheb.com), contact@toucheb.com , 2020. [↑](#footnote-ref-1)