

# Les huit domaines de vie

## Contexte

Cet outil s'inscrit dans le cadre de l'approche axée sur les forces<sup>1</sup>, développée par Charles Rapp et Rick Gosha, de l'Université du Kansas aux États-Unis. La roue des domaines de vie appartient à un procédé dit d'évaluation *par les forces*. Elle vise à explorer chaque aspect de sa vie afin d'établir des priorités qui, traduites en objectifs à atteindre, constituent les premières briques du plan de rétablissement de la personne.

## Usage

L'exercice se passe en deux temps. D'abord, la personne est invitée à représenter visuellement son degré de satisfaction vis-à-vis de chacun des domaines de vie indiqués. Elle peut le faire en remplissant plus ou moins chaque portion, à partir du centre de la roue – un peu comme une jauge. Mais d'autres préféreront utiliser des couleurs, des chiffres ou encore des symboles. Libre à chacun de se saisir de cette proposition à sa façon.

De la même façon, le nom donné à chaque domaine de vie n'est là qu'à titre indicatif. Rien n'empêche la personne de changer un des domaines. Par exemple si le mot *Amours* a plus de sens pour elle que *Sexualité*, ou si le mot *Musique* correspond mieux à ce qu'elle vit que *Spiritualité*.

Il peut être utile de prendre alors un peu de recul – à la fois mental et physique – sur cette instantané de manière à la voir dans son ensemble. Puis, partant de ce constat, l'idée est de se demander sur quels domaines de sa vie on souhaite agir en premier pour améliorer son propre bien-être. Il est important de garder à l'esprit ici que le fait d'être peu satisfait dans un domaine de sa vie n'implique pas forcément qu'on considère celui-ci comme prioritaire.

---

<sup>1</sup> Dossier proposé par le Centre national d'excellence en santé mentale du Québec [Consulter]

## Consigne

Remplissez chacun des domaines de vie selon votre degré de satisfaction actuel.

Par quels domaines commenceriez-vous pour améliorer votre mieux-être ?

