



énergigramme

Réalisé par

En date du

A. Mes sphères de vie aujourd'hui



38h/sem
20h/sem
10h/sem
3h/sem

Couleur 1

Ce qui me donne de l'énergie,
ce qui me ressource

Couleur 2

Ce qui me vide de mon énergie,
ce qui me paraît lourd

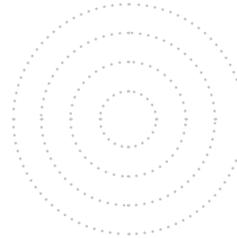
RECHERCHE
D'EMPLOI



DÉPLACEMENTS



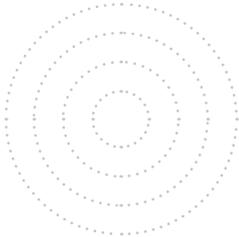
LOISIRS



TRAVAIL



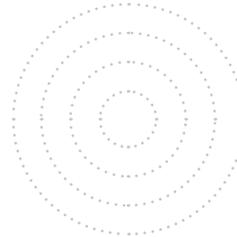
TÂCHES
DOMESTIQUES



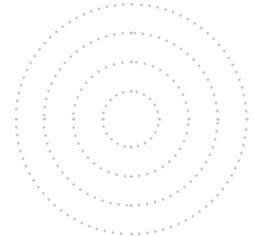
VIE AMOUREUSE



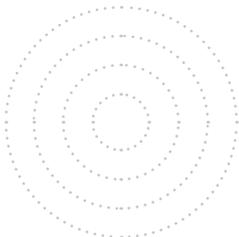
VIE DE FAMILLE



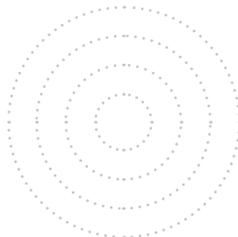
ALIMENTATION



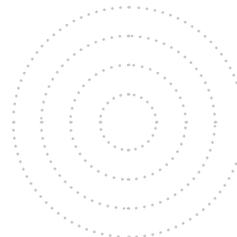
ESPACE LIBRE



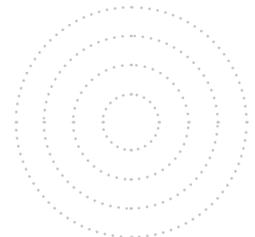
BÉNÉVOLAT



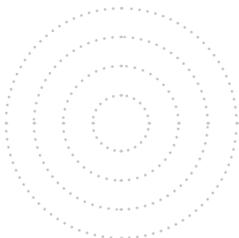
AMIS



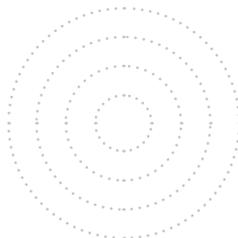
DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES



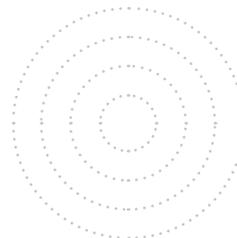
ÉTUDES
FORMATIONS



SOMMEIL



ÉCRANS



.....



énergigramme



A. Mes sphères de vie aujourd'hui

Consignes pour compléter les sphères



1

Référez-vous à la grille explicative pour connaître la signification de chaque sphère.



2

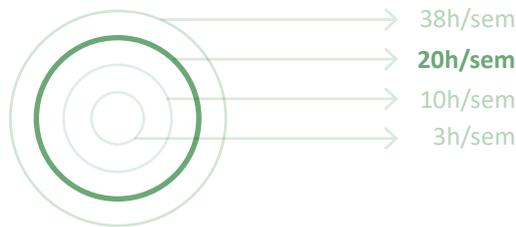
Quand vous trouvez une sphère qui vous correspond, **calculez le nombre d'heures que vous y passez en moyenne par semaine**. Essayez d'être au plus proche de la réalité.

En cas de recouvrement, quand le temps passé appartient à deux sphères à la fois (par exemple un resto avec des amis), attribuez ce nombre d'heures à la sphère qui correspond à la finalité de l'activité (ici: passer du temps avec ses amis).



3

Choisissez la **taille de cercle** qui correspond à ce volume horaire.



RAPPEL

Une semaine comporte 168 heures.



4

Déterminez un **code couleur** :

- une couleur qui représente ce qui vous donne de l'énergie et vous ressource ;
- une autre pour ce qui vous vide de votre énergie et vous paraît lourd.

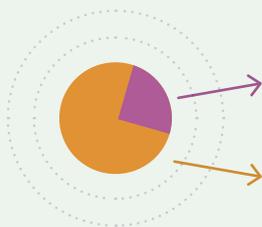


5

Déterminez la **balance énergétique** de vos sphères :

Remplissez complètement l'intérieur de chacun de vos cercles à l'aide de vos deux couleurs, et déterminez leur proportion, comme dans l'exemple ci-dessous :

DÉPLACEMENTS



Sur les 12h de trajet que je fais par semaine (en voiture, métro, bus, vélo...),

une petite partie me pèse (stress, fatigue...)

et une grande partie me fait du bien (je bouge, je prends l'air...).

énergigramme

Recherche d'emploi

Temps passé à rechercher des offres, à envoyer des CV, à aller au contact des employeurs, à chercher des formations, à préparer un projet professionnel, à être en rendez-vous avec des conseillers emploi, etc.

Déplacements

Temps passé dans les moyens de transports (tous moyens confondus), pour se rendre d'un point A à un point B.

Loisirs

Temps passé dans des activités de loisirs (créatives, ludiques, sportives, culturelles, de détente...)

Travail

Temps passé dans une activité professionnelle (emploi déclaré ou non, stage...), à l'exception du bénévolat.

Vie amoureuse

Temps consacré à la vie de couple ou à la recherche de partenaire.

Vie de famille

Temps consacré aux relations avec la famille (proche ou élargie), y compris à distance.

Tâches domestiques

Temps accordé au rangement, au nettoyage, aux courses, à la cuisine, à la vaisselle...etc.

Alimentation

Temps consacré aux repas.



Espace libre

Temps libre vécu seul, sans activité précise ni écran.

Bénévolat

Temps accordé à des activités extra-professionnelles dans le cadre associatif ou personnel (aide d'un voisin...).

Amis

Temps passé avec ses amis, physiquement ou à distance.

Démarches administratives

Temps passé pour répondre à des obligations administratives (paiement de factures, démarches auprès d'administrations, auprès d'avocats...).

Etudes/formations

Temps passé à se former en vue de l'obtention d'un diplôme, d'un certificat, d'une attestation professionnelle (cours + temps d'étude chez soi).

Sommeil

Temps entre l'endormissement et le réveil.

Ecrans

Temps consacré aux réseaux sociaux, sur des consoles de jeu, sur internet ou à regarder la télévision.

[à remplir librement]

Utilisez cette case pour identifier une sphère importante pour vous et qui n'aurait pas été mentionnée ailleurs (par exemple : « spiritualité », « salle de bains » ou « santé »), ou pour dédoubler une sphère (par exemple la sphère « loisirs » qui peut être scindée en « foot » et « autre loisirs »).



A. Mes sphères de vie aujourd'hui

Questions

Quand vous avez passé en revue toutes les sphères, répondez aux questions ci-dessous.

A

Qu'est-ce que cet exercice me dit de mon équilibre de vie actuel ?



B

Je perds mon énergie quand...

Ex : quand je suis trop longtemps tout seul, quand je ne dors pas assez, quand je regarde trop les écrans, quand je n'ose pas dire 'non', quand je suis trop longtemps avec X ou Y... etc.

Je me ressource quand...

Ex : quand je suis dans la nature, quand je suis seul, quand je fais du sport, quand je nettoie chez moi, quand je ris, quand j'écoute de la musique, quand je mange sainement, quand je crée, quand je suis en contact avec X ou Y...etc.

C Certaines sphères de vie sont-elles en concurrence ?

Il arrive que le temps que je prends dans une sphère m'empêche de prendre le temps que je voudrais dans une autre. Par exemple : « Le temps passé sur les écrans réduit mon temps de sommeil » ou « Le temps passé dans les démarches administratives me laisse peu de temps pour les loisirs »

Mes sphères en concurrence :

_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____

NB : vous pouvez aussi représenter graphiquement vos réponses directement sur vos sphères, en reliant celles qui vous paraissent en concurrence.

D Pour avoir un meilleur équilibre de vie...

A quelles sphères de vie voudriez-vous donner **plus de temps** ?

A quelles sphères de vie pourriez-vous raisonnablement donner **moins de temps** ?

NB : vous pouvez aussi représenter graphiquement vos réponses directement sur les sphères, comme dans l'exemple suivant :

« J'aimerais accorder plus de temps à cette sphère ».



« Je peux me permettre d'accorder moins de temps à cette sphère ».

E Quelles sont les sphères où vous perdez le plus d'énergie ? Pensez-vous que vous pourriez en améliorer la balance énergétique ?

Sphères où je perds le plus d'énergie	Je pourrais améliorer les choses	Je ne pourrais pas améliorer les choses
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

F Quelles sont les plus petites actions concrètes que vous pouvez mettre en place dans ces prochains jours pour tendre vers un meilleur équilibre ?

Ex : arrêter les écrans à 23h, m'inscrire à un cours d'informatique, refaire du jogging, faire une to do list des choses à faire, faire un planning pour structurer mon temps, rencontrer un professionnel (psy, coach...), faire du covoiturage, commencer un carnet (de relecture du quotidien, de gratitude, de progression)...



QUELQUES CONSEILS POUR DES CHANGEMENTS DURABLES

- Pratiquez la politique des petits pas : mieux vaut commencer par 1 ou 2 défis menés à fond, plutôt que 5 ou 6 faits à moitié.
- Donnez de la force à vos objectifs : définissez-les dans le temps et trouvez des moyens de vous féliciter à mesure que vous les atteignez. Pourquoi ne pas aussi vous créer un incitant négatif dans le cas contraire (par exemple donner 10€ à une association en cas de non-réalisation)
- Mettez en place un système de soutien dans la réalisation de vos objectifs : pourquoi ne pas demander à un ami de vous relancer de temps en temps, ou alors vous mettre des rappels dans votre agenda ou sur le miroir de votre salle de bain ?
- Vous vous relâchez ? Laissez-vous le droit de tricher un peu. Pas besoin de culpabiliser là-dessus, mais n'abandonnez pas un objectif qui reste bon pour vous !
- Dans quelques mois, revenez sur vos sphères ou faites à nouveau l'exercice. Une excellente occasion de faire un bilan et de mesurer votre progression !

énergigramme



énergigramme

Réalisé par

En date du

B. Mes sphères de vie dans ans



38h/sem
20h/sem
10h/sem
3h/sem

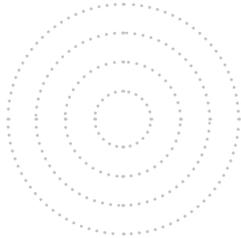
Couleur 1

Ce qui me donne de l'énergie,
ce qui me ressource

Couleur 2

Ce qui me vide de mon énergie,
ce qui me paraît lourd

RECHERCHE
D'EMPLOI



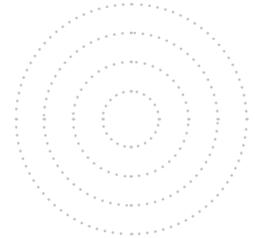
DÉPLACEMENTS



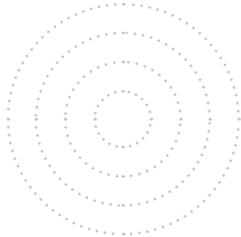
LOISIRS



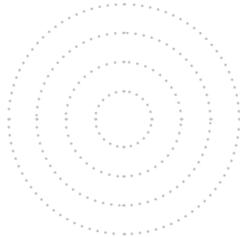
TRAVAIL



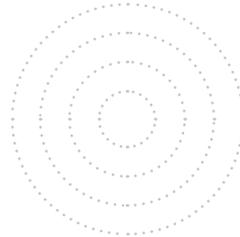
TÂCHES
DOMESTIQUES



VIE AMOUREUSE



VIE DE FAMILLE



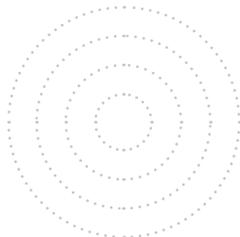
ALIMENTATION



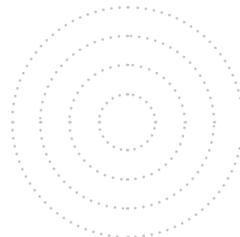
ESPACE LIBRE



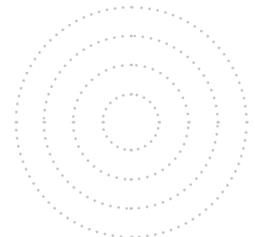
BÉNÉVOLAT



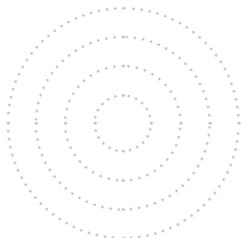
AMIS



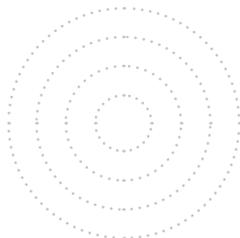
DÉMARCHES
ADMINISTRATIVES



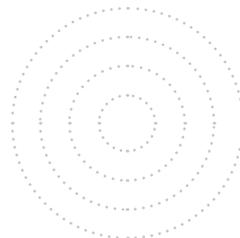
ÉTUDES
FORMATIONS



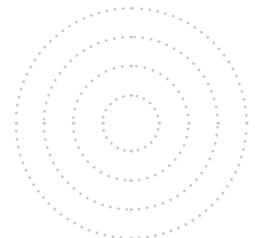
SOMMEIL



ÉCRANS



.....



énergigramme



B. Mes sphères de vie dans ans

Projetez-vous dans l'avenir, d'ici 3 ou 5 ans : vous avez trouvé ces études qui vous conviennent ou ce travail qui vous plaît vraiment.

À quoi ressemblerait alors votre vie ? Prenez le temps d'imaginer l'équilibre de vie que vous pourriez raisonnablement avoir à ce moment-là, et complétez vos sphères comme vous l'avez fait dans la première partie.

Bilan

A Comparez vos deux schémas et regardez quelles sont les sphères qui sont apparues, et quelles sont celles qui ont disparu. Regardez aussi celles qui ont pris plus de place et celles qui en ont moins pris. **Qu'est-ce que cela vous dit de vous, de ce qui est important pour vous (valeurs, besoins, intérêts...)** ?

B Qu'est-ce que cet exercice vous dit de la place que vous souhaitez accorder au travail / aux études par rapport aux autres sphères de votre vie ?

C De manière générale, qu'attendez-vous d'un travail ?
Que voulez-vous qu'il vous apporte ?

(épanouissement, prestige, sens, niveau élevé de rémunération, stabilité, possibilités d'évolution...)

D Qu'est-ce qui dans la sphère du travail sera pour vous source d'énergie,
de plaisir, de sens ?

E Qu'est-ce qui dans la sphère du travail risque de vous sembler plus lourd ?
