

Votre tarte de vie est-elle équilibrée ?

« Il est aussi noble de tendre à l'équilibre qu'à la perfection ; car c'est une perfection que de garder l'équilibre. » – Jean Grenier

« Nous ne pouvons pas être heureux si nous nous attendons à vivre tout le temps au plus haut sommet d'intensité. Le bonheur n'est pas une question d'intensité, mais d'équilibre, d'ordre, de rythme et d'harmonie. » – Thomas Merton

Connaissez-vous quelqu'un qui préparerait une demi-tarte ou une tarte avec la majorité de la garniture d'un côté ? C'est peu probable. Mais souvent, les gens le font avec leur vie. Selon le D^r Bill Hettler du National Wellness Institute, votre tarte de vie se compose de six parts de bien-être :

1. **Bien-être professionnel.** Engagez-vous dans un travail bénévole ou professionnel qui résonne avec vos valeurs et vos intérêts, vous apportant satisfaction, accomplissement et possibilités de croissance. Assurez-vous que votre emploi vous offre un équilibre travail-vie personnelle, un soutien au développement personnel et professionnel ainsi qu'un environnement stimulant et respectueux.
2. **Bien-être social.** Cultivez des relations positives et respectueuses, contribuez à votre communauté et bénéficiez d'un soutien mutuel. Vivez en harmonie avec les autres, apportez une contribution significative à la société et appréciez l'impact positif que vous avez sur votre environnement social.
3. **Bien-être physique.** Prenez soin de votre santé physique par une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, une gestion du stress et des moments de relaxation. Évitez les substances nocives et consultez des professionnels de la santé lorsque nécessaire pour maintenir une bonne condition physique.
4. **Bien-être spirituel.** Cultivez un sens de connexion et de significativité au-delà de vos préoccupations quotidiennes. Engagez-vous dans des pratiques spirituelles qui vous nourrissent, telles que la méditation, la prière, la lecture inspirante ou le service communautaire, selon vos propres convictions et valeurs.
5. **Bien-être intellectuel.** Développez votre intellect en restant curieux, en explorant de nouvelles idées et en vous engageant dans des activités intellectuellement stimulantes comme la lecture, la réflexion personnelle et la découverte artistique et littéraire.

6. **Bien-être émotionnel.** Cultivez un état d'esprit positif envers vous-même et votre vie. Développez la capacité à reconnaître et à exprimer vos émotions de manière saine, tout en renforçant votre résilience face aux défis. Pratiquez l'introspection pour mieux comprendre vos sentiments et développer des stratégies pour maintenir un équilibre émotionnel.

Si nous négligeons certains aspects importants ou si nous nous concentrons trop sur d'autres, cela déséquilibre notre tarte de vie. Un déséquilibre peut entraîner du stress et des problèmes de santé, et la tarte peut facilement tomber ! Cela devient alors difficile de nous gérer nous-mêmes, encore plus d'inspirer les autres à nous suivre. En revanche, lorsque nous évaluons toutes les sphères de notre vie et leur accordons une attention équilibrée, nous ressentons un véritable sentiment d'équilibre et de bien-être.

Dans son article pour la *Harvard Business Review* sur l'importance d'adapter le développement aux besoins individuels des leaders, Natalie Shope Griffin parle du défi d'aider Mark à surmonter ses faiblesses. En tant que gestionnaire dévoué au travail, Mark a utilisé le modèle de la tarte de vie pour évaluer son équilibre et a réalisé qu'il négligeait quatre des six catégories. Pour Mark, ce fut un réveil brutal : « Qu'est-ce que les gens diront de lui à ses funérailles ? » À la suite de cette évaluation, Mark a créé un plan de développement qui lui a permis de rééquilibrer sa vie professionnelle et personnelle. Par exemple, il s'est engagé à rentrer chez lui tous les soirs avant 19 heures sans apporter de travail à la maison.

Et vous, comment se présente votre tarte de vie ? Pensez-vous qu'elle est équilibrée, ou avez-vous des ajustements à faire ?

Votre défi

Nous vous invitons à évaluer chaque sphère de votre vie **actuelle** dans votre journal d'apprentissage.

1. Lisez les descriptions ci-dessus et, en utilisant une échelle de 1 (horrible) à 10 (fantastique), indiquez votre niveau de bien-être ou de satisfaction pour chacune d'elles.
2. Inscrivez cette note sur votre diagramme en forme de tarte (voir le schéma au-dessus du titre de l'exercice et colorez la portion correspondante. Par exemple, si vous évaluez votre bien-être émotionnel à « 4 », colorez l'espace correspondant à partir du numéro 4 (vers le centre de la tarte).
3. Évaluez toutes les sphères de votre vie de cette manière et visualisez votre tarte de vie en colorant chaque section en conséquence.

Réflexion

Répondez aux questions suivantes dans votre journal d'apprentissage.

1. Sur une échelle de 1 à 10, évaluez l'équilibre de votre tarte de vie actuelle. Justifiez votre note. Si votre évaluation est inférieure à 8, qu'est-ce qui déséquilibre votre tarte ? Certaines parts sont-elles beaucoup plus grandes ou plus petites que d'autres ? Cela correspond-il à votre

- perception globale de votre vie actuelle ? Si votre tarte n'est pas équilibrée, est-ce une situation temporaire (comme une période de charge de travail intense) ou une tendance constante ?
2. Décrivez l'apparence actuelle de votre tarte de vie. Quels choix de vie ou habitudes contribuent positivement à votre bien-être, et lesquels lui nuisent ?
 3. Imaginez une tarte de vie idéale où chaque part représente un bien-être complet. Visualisez chaque part de manière à vous sentir excité et satisfait, en disant « wow » à vos réalisations. Par exemple, qu'est-ce que le bien-être physique optimal signifie pour vous ?
 4. Investir dans votre bien-être personnel est essentiel pour être un modèle efficace pour les autres. Comment pourriez-vous améliorer votre exemple pour ceux qui vous entourent ?
 5. Comment les leaders peuvent-ils faciliter un meilleur équilibre de vie pour ceux qu'ils dirigent ?

Plan d'action

Compte tenu de ce que vous avez découvert en effectuant cet exercice, décrivez dans votre journal d'apprentissage trois actions spécifiques que vous prendrez dès maintenant pour optimiser votre bien-être dans chaque domaine. Quelles habitudes quotidiennes adopterez-vous dès demain ? Quelles mesures spécifiques pouvez-vous prendre pour améliorer votre équilibre de bien-être ? Notez une action pour chaque aspect de votre vie et inscrivez-les dans votre journal d'apprentissage.

Roger : J'ai une énorme part de tarte dans la zone professionnelle et seulement des miettes dans le domaine social. Je suis tellement occupé au travail et fatigué quand je rentre à la maison que je n'ai pas l'énergie pour faire des activités avec quiconque.

Roxanne : C'est un compromis courant : les gens laissent souvent leurs relations souffrir lorsqu'ils sont surinvestis au travail. Est-ce une situation récurrente pour toi ou temporaire ?

Roger : Heureusement, c'est temporaire. Mon patron est hors de la ville, et je dois gérer son travail en plus du mien. C'est épuisant !

Roxanne : Ouf, heureusement que ce n'est que temporaire... Connais-tu l'expression de Stephen Covey sur le fait d'« aiguiser la scie » ? Il compare un bûcheron qui continue de travailler avec une scie mal aiguisée à un bûcheron prenant régulièrement des pauses pour affûter sa scie. Comme tu peux l'imaginer, le second est plus efficace. Roger, si tu continues à travailler sans interruption, peut-être devrais-tu faire une pause pour réfléchir à comment renouveler ton énergie. Veux-tu simplement survivre ou vivre pleinement ?

Roger : Vivre, bien sûr ! J'aime cette analogie. Mais ce n'est pas seulement une question d'arrêter de travailler pour aiguiser ma scie. Je dois aussi déterminer ce qui me donne de l'énergie. Peut-être que faire plus de sport et bouger davantage me permettraient de réduire le stress. Comme le dit Ludwig Wittgenstein : « Le corps humain est la meilleure image de l'âme humaine ! » Si mon corps est malade, mon âme ne va pas bien non plus !

Roxanne : Oui, c'est une excellente idée. Comme le disait Edward Stanley : « Ceux qui pensent qu'ils n'ont pas le temps de faire de l'exercice physique devront malheureusement tôt ou tard trouver du temps pour la maladie ». Ce n'est certainement pas ce que tu veux, n'est-ce pas ?

Roger : Tu as raison.

Roxanne : Nous y pensons rarement, mais notre corps est crucial. D'ailleurs, ça m'inspire pour améliorer ma tarte de vie : je vais essayer de faire d'une pierre trois coups.

Roger : Trois coups ? Ce n'est pas plutôt « faire d'une pierre deux coups » ?

Roxanne : Oui, mais je veux résoudre trois problèmes avec une seule action. Mes parts sociale, intellectuelle et physique sont minces. Alors, je vais trouver quelque chose à faire avec d'autres personnes qui implique de l'activité physique et nourrit ma curiosité. Je pense inviter quelques amis à marcher ensemble pour aller à une lecture de livre à la librairie, à une nouvelle exposition à la galerie d'art ou à une conférence publique à l'université. Cinq kilomètres. Chaque mercredi soir.

Roger : Ah, je comprends ce que tu veux dire ! C'est une idée géniale ! J'accepte l'invitation !