

Le Réseau de Sphères en quelques mots ...

Le concept de réseau de sphères repose sur la coexistence de plusieurs dimensions interconnectées dans la vie. Chacune peut subir les influences de manière plus ou moins importante des autres. L'influence pouvant jouer en positif et en négatif. Prenons l'exemple de deux sphères : la sphère professionnelle et la sphère familiale et affective. Si de la tension existe dans la sphère professionnelle par exemple, plusieurs types de paramètres interviennent :

- Cette tension peut-elle gagner la sphère familiale ? **D'où le mécanisme de connexions entre sphères, une dans chaque sens**
- Si la tension était dans la sphère familiale, aurait-elle autant de probabilité de contaminer la sphère professionnelle ? **D'où le mécanisme de connexions pouvant avoir des débits différents selon le sens du flux**
- Si la sphère familiale est paisible, cette sérénité peut-elle être utilisée pour relaxer la tension de la première sphère ? **D'où le mécanisme de contamination positive ou négative entre deux sphères**
- Ces tensions sont-elles conscientes ou non ? Verbalisées ou non ?
- La contamination entre les deux sphères est-elle conscience ou non ?
- Quelle est la place prise par chaque sphère relativement aux autres et l'énergie ainsi que l'attention consacrée à chacune d'elle. **D'où l'idée que les sphères peuvent être avoir des tailles différentes avec des topologies comportant éventuellement une sphère étouffant les autres.**

Les capacités à gérer les tensions et à compartimenter sont susceptibles d'évoluer dans le temps. A l'image par exemple d'une digue qui contient des assauts et qui peut amener à céder brutalement. **D'où l'idée que le réseau de sphères peut se reconfigurer en permanence**

La qualité de vie peut s'examiner à travers deux prismes :

Le niveau de qualité objectif : il consiste à considérer les conditions objectives (tout au moins le plus objectivement possible)

Le niveau de qualité ressenti par l'individu; le ressenti découle en parti de l'écart possible entre les conditions objectives dans la sphère et celles espérées par l'individu, de manière consciente ou non (lecture à travers le prisme de la sphère centrale « corps et âme »)

		Situation objective	
		KO	OK
Ressenti	KO	Rien ne va	Ca devrait aller mais ça ne va pas
	OK	Ca ne devrait pas aller mais pourtant ça va	Tout va bien

Le Réseau de Sphères par l'exemple ...

Jacques est cadre dans une entreprise informatique :

- Des objectifs difficiles à tenir
- Des horaires de travail à rallonge
- Sa femme s'en plaint mais pas directement
- Tension en famille malgré un contexte familial favorable
- Activité physique nulle et prise de poids
- Son temps = son travail

La Situation est objectivement difficile
Le Ressenti est négatif

La Situation est plutôt favorable
Le Ressenti est à minima dégradé

Vie professionnelle

Analyser	Améliorer
Existe-t-il un décalage entre la situation professionnelle et le ressenti ?	Quelles actions pour améliorer le ressenti et la situation objective ?
Les conditions de travail comportent-elles des risques sur la santé physique et psychique ?	Quelles actions à mettre en place si problème de santé ? Quelles actions à mettre en place pour éviter que des problèmes surviennent ? Actions individuelles ou/et collectives ?
Quel est le niveau de soutien social dans son entreprise ?	Possibilité d'activer un réseau de soutien ?

La situation professionnelle a un double impact négatif sur la vie familiale : Moindre présence et Tension

Liaisons VP ↔ VFA

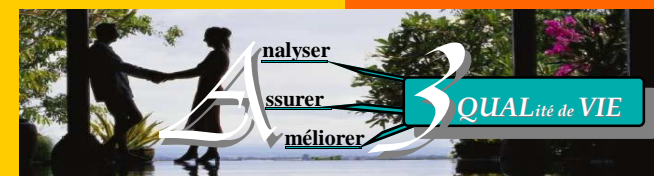
La vie familiale correcte n'impacte la vie professionnelle que dans le sens où elle ne surajoute pas de tension. Donc plutôt en positif

Analyser	Améliorer
Jacques parle-t-il de ses difficultés professionnelles à sa femme ?	Si non : Est-il prêt à le faire ? Sa femme est-elle prête à l'écouter ?
Quel est le niveau de rumination professionnelle dans la vie familiale ?	Quelles actions pour essayer de mieux cloisonner ?
La situation familiale joue-t-elle un rôle modérateur dans ses tensions professionnelles ?	A-t-il la capacité à se nourrir des bienfaits de son foyer pour mieux retourner au travail

WW.A3QUALVIE.NET

Concepteur : Olivier HOEFFEL

Messagerie : contact@a3qualvie.net



Le concept du Réseau de Sphères



Le concept de réseau de sphères, vise à réfléchir à la qualité de vie à travers une décomposition de la vie d'un individu en sphères (vie professionnelle, vie familiale, ...) communiquant les unes avec les autres.

La qualité de vie pouvant être analysée au niveau de chaque sphère et à travers les flux s'organisant entre chacune des sphères.

La qualité de vie est ainsi **centrée sur l'individu dans toute sa complexité**. Ce concept permet d'analyser les problèmes de stress.

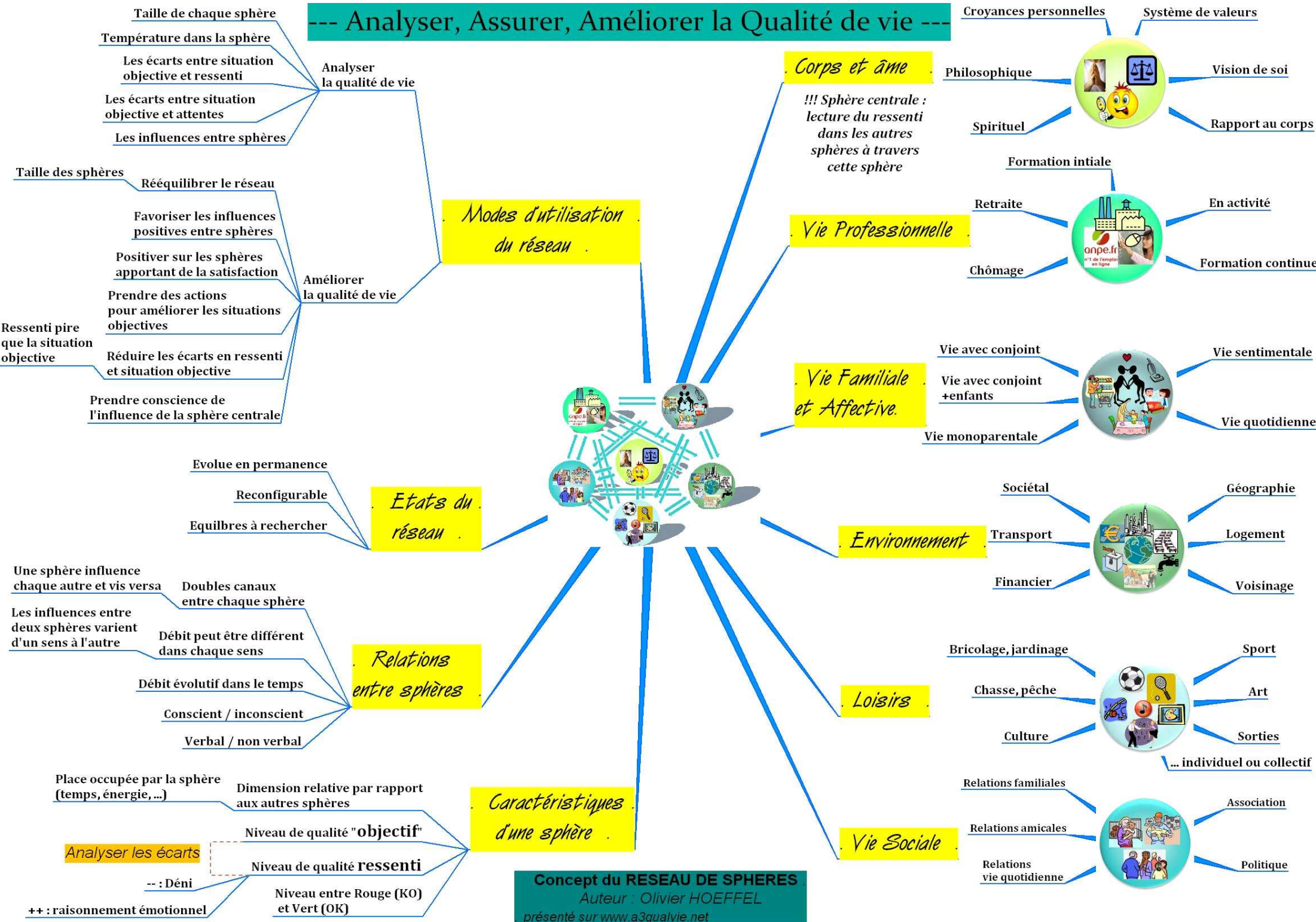
On ne peut donc pas ramener les déficits de qualité de vie à une seule cause, a fortiori objective, mais à un contexte complexe dans lequel il faut non seulement **analyser les situations objectives** mais aussi **le ressenti de l'individu** face à ces situations.

Et pour autant, il ne s'agit pas de considérer que le stress n'est qu'individuel et ne peut pas aussi dépendre de causes collectives, en particulier dans le monde du travail du fait de son organisation et des pressions provenant de l'extérieur et relayées voire amplifiées à l'intérieur.

Ce concept permet pour une même situation de vie ;

1. De l'analyser et en particulier les tensions,
2. De trouver des actions pour améliorer la qualité de vie

--- Analyser, Assurer, Améliorer la Qualité de vie ---



Analyser la qualité de vie

- Taille de chaque sphère
- Température dans la sphère
- Les écarts entre situation objective et ressenti
- Les écarts entre situation objective et attentes
- Les influences entre sphères

Améliorer la qualité de vie

- Taille des sphères
- Rééquilibrer le réseau
- Favoriser les influences positives entre sphères
- Positiver sur les sphères apportant de la satisfaction
- Prendre des actions pour améliorer les situations objectives
- Réduire les écarts en ressenti et situation objective
- Prendre conscience de l'influence de la sphère centrale

Evolve en permanence

- Reconfigurable
- Equilibres à rechercher

Relations entre sphères

- Une sphère influence chaque autre et vis versa
- Les influences entre deux sphères varient d'un sens à l'autre
- Doubles canaux entre chaque sphère
- Débit peut être différent dans chaque sens
- Débit évolutif dans le temps
- Conscient / inconscient
- Verbal / non verbal

Caractéristiques d'une sphère

- Place occupée par la sphère (temps, énergie, ...)
- Dimension relative par rapport aux autres sphères
- Niveau de qualité "objectif"
- Niveau de qualité ressenti
- Niveau entre Rouge (KO) et Vert (OK)

Analyser les écarts

- : Dénier
- ++ : raisonnement émotionnel

Modes d'utilisation du réseau

Corps et âme

!!! Sphère centrale : lecture du ressenti dans les autres sphères à travers cette sphère

Vie Professionnelle

Vie Familiale et Affective

Environnement

Loisirs

Vie Sociale

Croyances personnelles

- Système de valeurs
- Philosophique
- Spirituel
- Vision de soi
- Rapport au corps

Formation initiale

- Retraite
- Chômage
- En activité
- Formation continue

Vie avec conjoint

- Vie avec conjoint + enfants
- Vie monoparentale
- Vie sentimentale
- Vie quotidienne

Sociétal

- Transport
- Financier
- Géographie
- Logement
- Voisinage

Bricolage, jardinage

- Chasse, pêche
- Culture
- Sport
- Art
- Sorties
- ... individuel ou collectif

Relations familiales

- Relations amicales
- Relations vie quotidienne
- Association
- Politique